ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2010 №4/85/

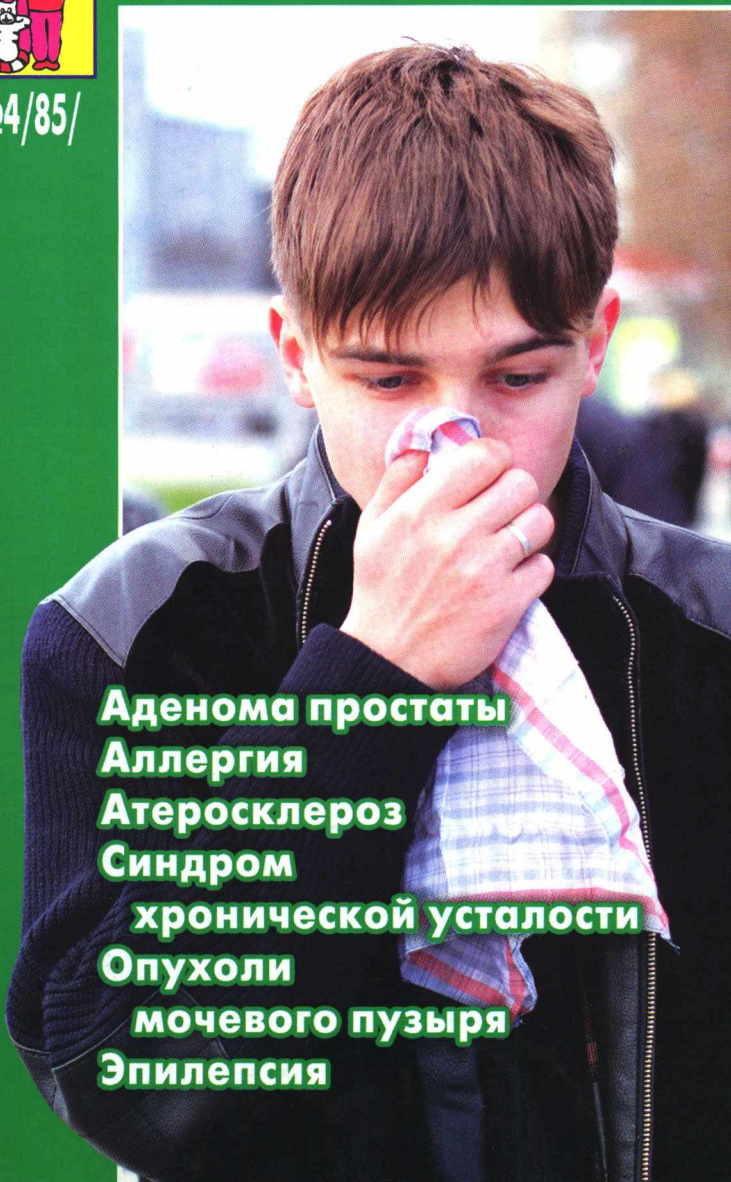
ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

АПРЕЛЬ

ВЕСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ



Аденома простаты
Аллергия
Атеросклероз
Синдром хронической усталости
Опухоли мочевого пузыря
Эпилепсия

ОТ ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНИ НОГ - №1 В РОССИИ!*

КРЕМ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ

Софья®

ПРОВЕРЕНО, ЭФФЕКТИВНО, ДОСТУПНО!

Экстракт медицинской пиявки и шестнадцать лекарственных трав

Красота и лёгкость здоровых ног

* По объёмам продаж в 2006 – 2009 гг. По данным ДСМ-груп.
Серт. соотв. № РОСС RU.ПР73.В34548 с 19.06.2009 по 18.06.2012 г.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" апрель 2010 №4/85

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ISSN 1812-1764

ВЕСЕННИЕ ОБОСТРЕНИЯ

Журнал «Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ»
Приложение к газете «Здоровый образ жизни» – Вестник «ЗОЖ»
Учредители: А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Юридический адрес: 101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) возможно только с письменного разрешения правообладателя. Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Редакция не вступает в переписку. Р – печатается на правах рекламы. За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.

© А.М. Коршунов, И.Н. Кочеткова, 2010
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Литературный редактор Ольга БЛИНОВА
Обозреватель Татьяна КОНОНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Андрей ШАДРИН/ЛОРИ

Журнал зарегистрирован в Росохранкультуре, свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-26259.
Журнал издается с января 2001 г. ежемесячно.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:
99609 *(МАП) и* ***19777*** *(АПР, «Роспечать»).*

Цена в розницу свободная. Подлежит распространению на территории РФ, зарубежных стран.

Подписано в печать 05.04.2010 г. Тираж 200600 экз. Заказ № 1101.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216, «Предупреждение плюс». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда».
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38. Телефон: (495) 941-21-20.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

НАМ 10 ЛЕТ 7

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА
ХУДЫМ И «НЭРВНЫМ» ПОСВЯЩАЕТСЯ..... 9
Синдром хронической усталости

В.М. КОСТЕРОВ
ПРИГОТОВЬ ЛЕКАРСТВО САМ 20

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ
ОПАСНЫЕ ГРОЗДЬЯ 26
Стафилококк
ПРОСТО, КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ 32
Защита от радиации

С.А. РОЙЗМАН
ЖИР РАСТВОРЯЕТСЯ ПО КАПЛЕ 37
Атеросклероз

А.И. ВАНИН
ДЕРЖИМ МЫШЦЫ В ТОНУСЕ 48
Слабость мышц тазового дна

А.П. ЕФРЕМОВ
ПРОЯВЛЕНИЕ МУЖСКОГО КЛИМАКСА 53
Аденома простаты

Е.М. РОДИМИН
ЭПИЛЕПТИКИ, ЗАПАСАЙТЕ МЕДЬ! 63
Эпилепсия

Б.К. ЕЛИСЕЕВА
НЕ ЛЕЧИТЕ САМИ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ... 67
Буллезный пемфигоид Левера (пузырчатка)

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ
«СПЯЩИЕ ВУЛКАНЫ» 76
Аденома, миома, фиброма

ЖИР И ГРЕЕТ, ЖИР И ЛЕЧИТ 81
Лечение барсучьим, медвежьим жиром; простуда, бронхит, пневмония, туберкулез; язвы желудка и 12-перстной кишки, колит, гастрит, панкреатит; артрит, артроз, радикулит, ревматизм, остеохондроз; обморожения; экзема

Г.Н. КЛЮЕНКОВА
НА ПРИЕМЕ У ЛОР-ВРАЧА 90
Глоссит, неврит слухового нерва на оба уха, кохлеарный неврит

С.И. ЦВЕТКОВ
РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА – ЗАЛОГ ИЗЛЕЧЕНИЯ 97
Опухоли мочевого пузыря

Е.Б. МИЩЕНКО
КАК СПРАВИТЬСЯ С КРАПИВНИЦЕЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ 106
Аллергия, атопический дерматит, крапивница, отек Квинке

А.С. ПОСКРЁБЫШЕВА
ШАГ ВПЕРЕД, ДВА ШАГА НАЗАД 111
Варикоз, дискинезия желчевыводящих путей

В.К. КУПЧИН
ЕСЛИ ДУРНИШНИК ПРИМЕНИТЬ С УМОМ ... 120
Тиреотоксикоз, токсическая аденома, диффузный токсический зоб; почечнокаменная болезнь; рак гортани, легких, желудка; экзема, нейродермит, крапивница, ангина, угри, лишай, фурункулез, астма

ОСТОРОЖНО, ВЕСНА!

Весной, как известно, не только тают снега, текут ручьи, проклевывается травка и набухают почки на деревьях. Весной приходят обострения болезней. Поэтому мы постараемся предупредить это, тем более что название нашего журнала к этому-то и призывает.

Известно, что все болезни – от нервов, поэтому начнем с них. Дело это не из легких, потому как просто попить успокоительных травок многим не помогает. Официальная медицина может предложить более серьезные средства, но понимаю, многим бы не хотелось... Остаются только поездки на курорт, прогулки, физиопроцедуры, однако и они часто что мертвому припарки. Как же быть тем, у кого шалят нервишки, возникает *синдром хронической усталости*? Оказывается, целый арсенал средств для лечения нервных болезней есть у тибетской медицины. Что именно, вы узнаете из разговора с кандидатом медицинских наук, доктором тибетской медицины Светланой Чойжинимаевой.

В этом номере вы найдете довольно интересный материал о том, как уменьшить интенсивность приступов *эпилепсии* при помощи медного обруча. Об эффективности метода, выдвинутого Евгением Родиминым, нам сообщили многие читатели.

Далее речь пойдет о *стафилококковых инфекциях*. Борьба с ними часто длится годами, и нередко врачи назначают преднизолон – мощное гормональное вредство (здесь должно было стоять слово «средство», но вышла забавная опечатка. – ***Прим. авт.***). Как побороть стафилококк расскажет врач-фитотерапевт Александр Печеневский. Кроме этого, Александр Васильевич дает программу *защиты организма от радиации*. Такая программа была разработана еще со времен Чернобыля и не потеряла своей актуальности до сих пор – все мы, как говорится, под Солнцем ходим.

На очереди – *атеросклероз*. Это поистине бич нашего времени. Болезнь сия поражает сосуды сердца, головного мозга, внутренних органов и нижних конечностей. По последнему виду атеросклероза у нас состоялся только что разговор с Василием Капраловым – хирургом, разработавшим методики по лечению сосудов ног без ножа. Этот материал ловите в следующих номерах «Предупреждения Плюс». А пока займитесь микрофитотерапией профессора Ройзмана. Его разработки оказались весьма эффективными, о чем свидетельствуют наши читатели, в частности, Г.И. Румянцев из Костромской области. Профессор дает, в общем-то, несложную схему лечения атеросклероза. Единственный минус – длительность приема «травяной воды». Но все остальное – плюсы: минимальные дозы трав, их доступность, копеечная стоимость лечения и, конечно, его эффективность, доказанная многолетней практикой профессора. Семен Аркадьевич прислал в редакцию еще один интереснейший материал, который не уместился в этом номере, – о лечении рака предстательной железы. Мы его обязательно включим во вторую часть книги «Альтернативная онкология» (см. купон заказа на стр. 127-128. – ***Прим. авт.***) и в несколько сокращенном виде в один из следующих номеров «Предупреждения Плюс».

В этом же номере вы найдете материал о лечении *аденомы простаты* кандидата биологических наук Александра Ефремова, уже знакомого вам по материалу о топинамбуре, опубликованному в прошлом номере. Речь, естественно, пойдет о применении лекарственных растений. Хочу напомнить, что эта тема касается всех мужчин старше 50 лет и связана с так называемым мужским климаксом.

Что еще хотелось бы отметить? Обратите внимание на материал под названием «Жир и греет, жир и лечит» о применении барсучьего и медвежьего жира. Заметьте, оба жира — животного происхождения. И, как утверждается, они полностью растворяются в крови. Пол-но-стью! Это, во-первых, на заметку тем, кто интересуется темой атеросклероза. А во-вторых, тем, кому близки проблемы с лечением *болезней органов дыхания, ЖКТ, суставов и кожи*.

Не могу не сказать еще пару слов об ответе доктора А.С. Поскрёбышевой нашей читательнице Молчанкиной В.Ф. из Абхазии. Валентина Филипповна, как, наверное, некоторые из вас, применяет и то, и это по принципу «дай попробую». Соответственно, что-то помогает, а что-то — нет. Но, ребята, может помочь, может не помочь, а может, еще хуже станет! Особенно это касается модных ныне «чисток» всего подряд — печени, желчного пузыря, кишечника, крови, лимфы... Я вспоминаю слова, как-то сказанные мне доктором Д.В. Наумовым: «Понимаешь, живут себе абхазы до 100 лет, едят баранину, много зелени, пьют сухое красное вино, но... есть у них один недостаток — они не чистятся!» Наша читательница как раз из Абхазии. Валентина Филипповна, не изменяйте традициям. Во всяком случае, делайте это осторожно, как советует доктор Поскрёбышева.

Пишите нам. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 5 -й номер журнала выйдет 19 мая 2010 г.

НАМ 10 ЛЕТ

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс». В № 1 за этот год вы попросили высказать мысли о журнале. Являясь подписчиком журнала вот уже много лет, я счел обязанностью поделиться своим мнением.*

Все ли меня устраивает в журнале? Как это ни странно, но пока все. Правда, есть предложения:

– Неплохо бы печатать к статьям фото авторов.

– Давно не было спецномеров, посвященных одной теме, или одного автора (помню, раньше № 6 за 2002 год – «Беседы с профессором Иванченко»; № 3 за 2005 г. – полностью за А. Печеневским; № 8 за 2005 г. – «Йога для всех», из последних – № 1 за 2007 г. – методики С. Бубновского). Может, это сделать традицией – выпускать спецномер раз в полгода? Вот вы печатаете фотографии лекарственных растений на обложке, а если сделать отдельный номер по ним? (Кстати, ваши коллеги из «Предупреждения» собираются печатать в каждом номере где-то по 6 фотографий с описаниями, что у них растянется на 2-3 года).

Очень понравился материал по йоге в № 8 за 2005 год. Вот уже почти четыре года я ею занимаюсь.

Из авторов интересны В.К. Купчин, С.Г. Чойжинимаева, но особенно – В.А. Иванченко. Кстати, что-то его давно не было в ваших изданиях...»

Адрес: Зубову С.В.,
607185 Нижегородская обл., г. Саров,
ул. Маяковского, д. 21, кв. 93.

«ПР+»: Напоминаем, что в конце года нам исполняется ровно 10 лет, и в преддверии этой даты мы открыли соответствующую рубрику, в которой каждый читатель может высказать свои соображения по поводу улучшения журнала. Что касается фото авторов в начале материала, давайте попробуем – вроде как беседуешь с близким человеком. Вот мы вам

одного нового автора – А.П. Ефремова изобразили уже в этом номере. По поводу спецномеров – тут есть сомнения. Сейчас у нас появились книги серии «Библиотека «ЗОЖ», любая из них и есть спецномер – «Методики» того или этого, «Тибетская медицина», «Лечебник Лоевского», «Болезни ног», «Онкология», «Сахарный диабет». Сейчас, кстати, готовим к выпуску «Женское здоровье» и «Болезни сердечно-сосудистой системы». Это – на ближайшее время. Далее, до конца года пойдут:

- **Второе издание методик С.М. Бубновского – обновленное и дополненное другими материалами Сергея Михайловича;**
- **Практическая фитотерапия доктора А.В. Печеневского;**
- **Упражнения и пища, которые лечат, – по материалам инструктора йоги В.Я. Карпинского и доктора Д.В. Наумова;**
- **Щадящие методики доктора В.Н. Капралова – хирурга, разработавшего схемы лечения сосудов без операции;**
- **Лучшие рецепты «ЗОЖ» – сборник самых эффективных и простых рецептов.**

Выбирай, как говорится, что душе угодно, точнее, что нужно именно тебе. Посвящать же номер журнала целиком одной теме... А вдруг это будет неинтересно значительной части подписчиков, как вы думаете?

ХУДЫМ И «НЭРВНЫМ» ПОСВЯЩАЕТСЯ...

Синдром хронической усталости

✉ *«...Почти два года назад я по совету знакомых обратился к частному врачу по той причине, что утром не мог вставать бодро, и если немного недосплю, то хожу весь день, как разбитый. Но при этом мне дышалось легко, и ходил я быстро, даже очень быстро, энергии было много, только хотелось спать. Доктор долго воздействовал на точки по всему телу при помощи некоторого аппарата (ощущение было: то кололо под кожей, то вибрация была). В самом начале я попросил, чтобы он не трогал шею – врачи не разрешают, с позвоночником нелады. И вот в конце лечения я сидел на кушетке, вытянув ноги. Он подошел сзади и резко наклонил мне голову вперед, подбородком к груди. Боль была резкая в спине и шее. Я спросил его, зачем он так сделал, на что он мне ответил, что так надо.*

В общем, через 2 часа после этого лечения, когда я пошел гулять, неожиданно словно перетянуло ремнем мышцу левой руки и словно закрыло в груди. Потерялась синхронность дыхания, оно стало поверхностным, мне стало не хватать воздуха. Появилась резкая слабость. Думал, что все пройдет, но дышать нормально до сих пор не могу.

Через неделю меня увезли в кардиологию, поставили диагноз: стенокардия (под вопросом), потому как не мог до конца крутить велосипед.

У меня появилась тревога, которой до этого не было. Руки и ноги стали все время ледяными, хотя до этого, даже в мороз, были горячими. Под левым плечом, во впадине всегда больно и ноет, отдает в руку, ломит подушечку ладони, большой палец левой руки и левой ноги. Не могу до конца вдох сделать. При вдохе стягивает всю левую сторону. Выдох не получает-

ся, как бы во что-то упирается, словно воздух там остается. С того момента полностью пропал пот, уже два года. Даже в жару и после горячей еды пота нет. Сон стал плохим (раньше этого не было, сразу засыпал). Мышцы стали дряблыми, похудел (хотя ем так же), частые запоры. Раньше смеялся, шутил, был спокойным, даже людей успокаивал, кому было трудно. Теперь все поменялось.

4 месяца назад сходил на иголки – 10 сеансов. Знаете, после пяти сеансов стало лучше, и настроение улучшилось. А вот после 9-го и 10-го сеанса стало резко плохо, вернулась слабость. Две недели лежал бледно-желтый, руки и ноги тряслись от слабости. Сердце стучало быстро и слабо, еле дышал. Один раз, когда ставили иголки, смех появился без причины.

Пожалуйста, не публикуйте моего адреса и имени. Я давно не работаю – с тех пор. Хотя, если бы здоровье вернулось, с работой бы проблем не было. Ко всему появилось безразличие, ничего не интересует. Слабость физическая постоянно, даже если удается выспаться. Вес сейчас 46 кг, был раньше 50, рост 162 см, возраст 48 лет. Ем разнообразную пищу, обычно два раза в день, досыта.

У меня очень высокий гемоглобин, до 166, и протромбин 110 уже очень давно, несколько лет, хотя на вид я бледный...»

А.Г., г. Тула.

«ПР+»: Подобное письмо – не редкость в нашей почте. Предвидим, что после холодной зимы проявлений депрессии, потери интереса к жизни, психических расстройств станет намного больше. Естественно, что это самым пагубным образом скажется на здоровье. Что делать? А.Г. – назовем автора письма так – натолкнул нас на мысль попробовать разобраться с проблемами, очевидно, возникшими на нервной почве, при помощи тибетской медицины. И вот мы уже беседуем с кандидатом медицинских наук Светланой Галсановной Чойжинимаевой, главным врачом клиники тибетской медицины «Наран».

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: Налицо типичное расстройство «Ветра» – автор письма худой, хрупкий, «нервный», то есть яркий представитель этой конституции. Никакой сте-

нокардии и ишемической болезни сердца у автора письма нет, зато есть все признаки *синдрома хронической усталости*.

«ПР+»: А как же симптомы, о которых сообщает наш читатель, – затрудненность дыхания, мышечная слабость, чувство ломоты в спине, ощущение, как будто сдавили грудь, руки и ноги ледяные, и даже в жаркую погоду не выделяется пот?

С.Ч.: Я вам скажу больше, никакие обследования не выявят особых нарушений в работе органов и систем: кардиограмма, энцефаллограмма, УЗИ внутренних органов, гастроскопия – все будет в норме, включая зрение и слух. При этом жизнь в любых ее проявлениях – социальная, личная, физическая, духовная – будет не в радость. То есть, повторю, мы имеем дело с классическим синдромом хронической усталости, расстройством конституции «Ветер», то есть нервной системы.

«ПР+»: Что это вообще такое, синдром хронической усталости?

С.Ч.: В классической медицине под этим понимают совокупность нескольких симптомов: раздражительность, усталость, депрессию, головные боли, шум в ушах, неясные боли в области сердца (то колет, то жмет), онемение и холод в руках и ногах, вздутие живота, отвращение к пище, снижение либидо. Если покопаться в прошлом такого человека, то почти наверняка можно найти сильный нервный стресс, либо продолжительную монотонную физическую работу (строил дом, баню и т.д.), либо несколько лет работы без выходных.

«ПР+»: А врач, к которому обратился наш пациент, мог быть причиной возникших проблем?

С.Ч.: Он мог только ускорить, обострить проявление синдрома хронической усталости, но не вызвать его. Скорее всего, эти проблемы накапливались годами, и воздействие на седьмой шейный позвонок, где находится так называемый «звездчатый узел», отвечающий за циркуляцию энергии во всем организме, ускорило наступление того, что и так бы проявилось со временем.

«ПР+»: Что это за «звездчатый узел»? Вы раньше о нем не рассказывали.

С.Ч.: Таких узлов три – шейный, грудной и поясничный. Они располагаются вдоль позвоночника и представляют собой скопление нервных клеток – ганглии. От этих узлов нервные импульсы передаются к внутренним органам и обратно от них. Звездчатый узел – один из важнейших, он отвечает за иннервацию глаз, ушей, гортани, рта, носа и так далее. Некоторые ответвления идут к сосудам, к легким, к мышцам околосердечной области (само сердце не имеет нервных окончаний), рукам. Поэтому мы имеем многообразие симптомов. И хотя в общем человек здоров, но если не заниматься этой проблемой, болезни рано или поздно придут.

«ПР+»: Чем конкретно надо заниматься?

С.Ч.: С точки зрения официальной медицины, лечить надо синдром хронической усталости, а по понятиям тибетской медицины нужно устранять возмущение «Ветра» – то есть возмущение нервной системы. Что посоветует врач официальной медицины? Поехать на курорт, обратиться к невропатологу, к кардиологу, может быть, к иглорефлексотерапевту. Обращаю ваше внимание, что иглоукалывание, как и любая монотерапия, для «Ветров» неэффективно – первые несколько сеансов было лучше, но потом наступило ухудшение. В тибетской медицине вообще не применяют только один вид лечения, воздействие должно быть комплексным.

«ПР+»: С чего начать лечение?

С.Ч.: Во-первых, с пересмотра своей жизненной позиции.

«ПР+»: Интересно, какая она должна быть?

С.Ч.: Как у Мюнхгаузена, который тянул себя за волосы из болота, да еще вместе с лошадью! То, что привело к стрессу, депрессии, – уже в прошлом. И относиться к нему надо с высоты настоящего, будь это стресс или истощение монотонным трудом. Нужно заняться медитацией. Для этого не обязательно читать непонятные мантры, произносить заклинания и прочее. Достаточно пойти в лес (не еловый – ель отбирает энергию), посидеть на весеннем солнышке, погулять у пруда в парке, послушать приятную музыку и делать дыхательные упражнения:

глубоко вдохнуть – за 3-5 секунд, задержать дыхание на столько же и глубоко выдохнуть опять за 3-5 секунд. Сделать паузу 1-2 секунды и продолжать так 3 минуты. Делать это ежедневно, постепенно увеличивая продолжительность, довести до 10 минут. Такие упражнения можно повторять 3-4 раза в день и особенно перед сном. Сон будет долгим, спокойным. При этом в голове никаких мыслей, покой, чистота.

Во время прогулки надо думать о хорошем, строить планы на будущее. Кому-то захочется побыть в одиночестве, а кому-то, наоборот, пообщаться с приятными людьми. Для «Ветров» – это уже лечение.

«ПР+»: Приятных людей становится все меньше... Как их найти?

С.Ч.: Это правда. Найти приятного человека можно методом исключения: сторонитесь тех, кто все время говорит о своих проблемах, вечно недоволен, раздражен, равнодушен ко всему, что не касается его лично, не интересуется жизнью, книгами, ничем не увлекается.

Отдельная тема – питание. «Ветрам» нужно *разогревать себя пищей*. Поэтому в первую очередь нужно купить разнообразные острые приправы – перец черный и красный, имбирь (молотый), анис, базилик, кардамон, корицу, паприку, розмарин, куркуму, лук, чеснок и так далее. Эти приправы нужно добавлять по чуть-чуть в первые и вторые блюда, в каши, салаты. Помните, что соль тоже согревает организм, норма дневного потребления соли – 6 г. Включите в рацион соленые блюда – рыбу, грибы, квашеные овощи. Не ешьте ничего сразу из холодильника, дайте продуктам принять комнатную температуру, затем добавьте приправу и только затем употребляйте на здоровье. Молоко лучше исключить вообще, кисломолочные продукты – кефир, простоквашу, ряженку, айран, тан выпивать, чуть разогрев в горячей воде или микроволновке. Питаться «Ветрам» надо небольшими порциями – сколько умещается на ладони. Но есть надо не 2 раза в день, а чаще – 4-5 раз.

Из первых блюд прежде всего подойдет Ламский суп – бульон из баранины. Вот рецепт его приготовления:

в кипящую воду (400-500 мл) добавляют мелко нарезанные кусочки баранины (2-3 ст. ложки), 1-2 дольки чеснока, лук, перец, имбирь по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

Такой суп хорош, если употреблять его вечером перед сном за 1-2 часа, для улучшения сна, а также для профилактики простудных заболеваний, которые на Востоке так и называют – «болезни «Ветра». Суп-харчо, наваристая уха с перцем тоже отлично подходят людям с холодными конституциями – «Ветер» и «Слизь» (крупного телосложения, склонных к полноте).

«ПР+»: Какое мясо предпочтительней?

С.Ч.: Исключите свинину. Вместо нее покупайте телятину, говядину, баранину; из птицы можно курицу, утку, индейку; рыбу можно любую. Главное – при приготовлении не забывайте побольше перчить и добавлять другие приправы – перец, чеснок, лук, карри, розмарин, тимьян.

Для согревания организма подойдут следующие напитки:

Имбирный чай:

1 ч. ложку мелко покрошенного свежего корня имбиря заливают стаканом кипятка, настаивают 5 минут под крышкой, процеживают, добавляют 1 ч. ложку меда, дольку лимона и выпивают за 20-30 минут до еды.

Свежий имбирь можно купить на рынке, в овощных лавках, в магазинах, сейчас он есть практически везде.

Либо такой напиток:

0,5 ч. ложки свежего мелко наструганного корня имбиря, 2-3 горошины черного перца и 1 ст. ложку зеленого чая сварите в 0,5 л воды в течение 3-5 минут. Этот напиток пейте по 200 мл 2 раза в день в течение 14 дней.

Вечером перед ужином можно выпить рюмку водки или коньяка (30 мл). Две недели такого приема окажут заметное успокаивающее действие. Но увлекаться не стоит – при увеличении дозы или курса приема эффект будет обратным.

«ПР+»: Что еще кроме питания может посоветовать тибетская медицина?

С.Ч.: Лечебный массаж. Он должен быть расслабляющий, но с применением болевых воздействий, чтобы убрать накопившуюся в мышцах молочную кислоту и другие недоокисленные продукты обмена веществ. Вначале нужно размять мышцы шейного отдела и воротниковой зоны. Никакого вреда от этого быть не может – здесь не проходят сосуды. Кончики пальцев рук перед этим надо опустить в *теплое* растительное масло – можно, например, оливковое или подсолнечное. Можно купить и использовать другие *согревающие* масла – кунжутовое, ореховое, кукурузное, рапсовое, розовое, гвоздичное, тминовое.

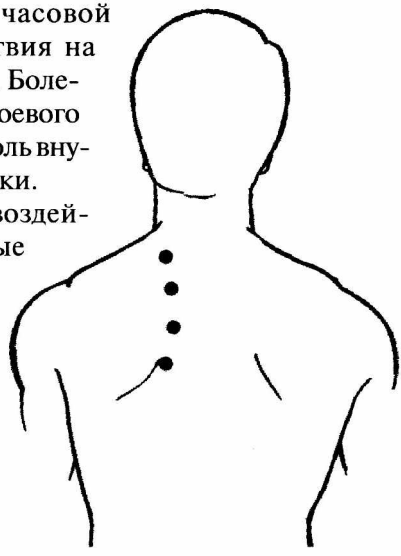
«ПР+»: Сколько времени нужно разминать?

С.Ч.: 3-5 минут достаточно. Кроме разминания нужно массировать еще 3-5 минут всю поверхность спины вдоль позвоночника. Делать это можно просто руками, смоченными в масле, либо резиновыми банками (есть в аптеке), предварительно смазав поверхность спины маслом.

В области шеи и 7-го позвонка нужно найти *болевые точки* и воздействовать на них, как бы ввинчивая большой или указательный палец по часовой стрелке. Время воздействия на одну точку – 20-30 секунд. Болевыми будут также точки «боевого духа». Это четыре точки вдоль внутреннего края левой лопатки.

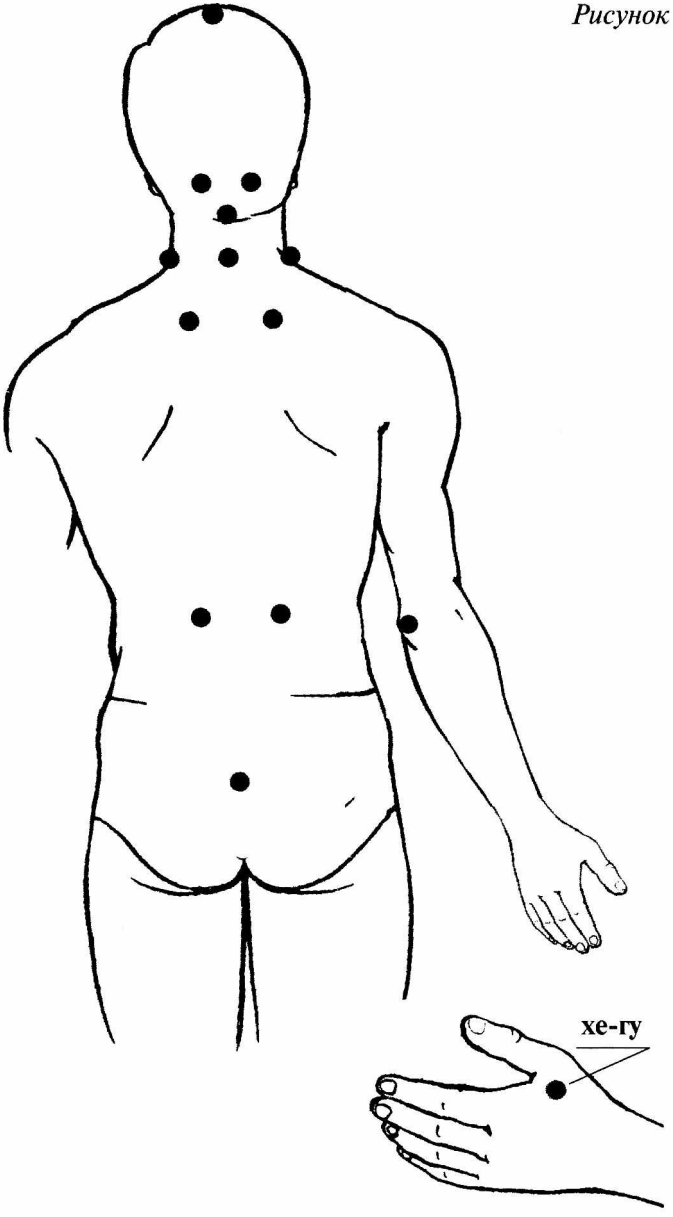
Кроме болевых надо воздействовать на так называемые «точки «Ветра». На *задней поверхности тела* (см. рисунок 1):

точка на макушке головы – бай-хуэй, затылочные бугры – 2 точки, точка у основания головы во впадинке, 7-й шейный позвонок, место перехода линии шеи



Точки «Боевого духа»

Рисунок 1.



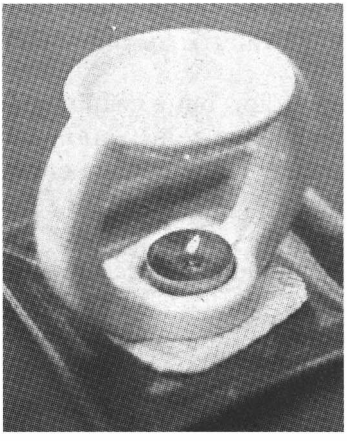
в плечо – 2 точки, верхние углы лопаток – 2 точки. Ниже в области талии – 2 точки на уровне почек и еще одна точка в области копчика. 2 точки на локтях в ямке между косточками. 2 точки хе-гу между большим и указательным пальцами на кистях рук.

На *передней поверхности тела*:

На лице точки под носом и под нижней губой, ниже – точка в яремной ямке, далее – точка на середине груди между сосков и ниже – на уровне мечевидного отростка (см. рисунок 2.)

Рисунок 2.

Воздействовать на эти точки надо *мешочком со смесью трав*, смоченным в подогретом на пламени свечи до приятного теплого состояния масле – любом из вышеперечисленных. Для этого можно воспользоваться аромалампой, у которой в нижней части ставится зажженная свеча, а в верхнюю наливается масло (см. фото). Просто обмакните мешочек в масло и прижмите его к нужной точке на 30-60 секунд.



«ПР+»: Какие травы надо смешать?

С.Ч.: В равных частях (по объему) берут молотые мускатный орех и корицу, измельченные пустырник и

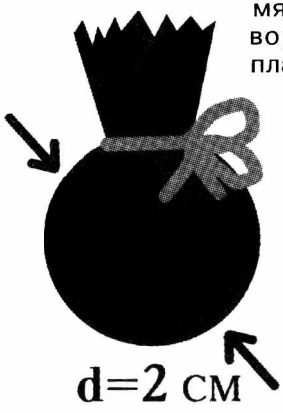


Рисунок 3.

мяту. 2-3 ст. ложки этой смеси заворачивают, например, в носовой платок, сложенный в 2-3 раза, и завязывают так, чтобы получился шарик диаметром около 2 см (см. рисунок 3).

Сейчас можно практически во всех городах купить *полынные сигары* в отделах восточных товаров. Стоят они недорого, одной сигары хватает на несколько сеансов. Такой сигарой можно делать прогревания точек, о которых шла речь выше. Прогревать за один сеанс все 16 точек не нужно. Делайте это поэтапно, по 6, максимум 8 точек за раз.

Сигару поджигают и подносят тлеющий конец к нужной точке на расстоянии 1,5-2 см. Критерием правильности выбранного расстояния от поверхности тела будет приятное тепло, расходящееся от биологически активной точки по всему телу. Жжения быть не должно. Если слишком горячо, сигару надо немного отодвинуть от поверхности тела, ориентируясь на ощущение тепла. Можно не держать сигару неподвижно над точкой, а медленно описывать круги над прилегающим местом. Каждую точку прижигают 2-3 минуты, максимум 5 минут.

При правильном применении сигары один сеанс прижигания (шесть точек) укоротит сигару примерно на 1 сантиметр. Самый эффективный способ тушения сигары – опустить ее тлеющий конец в бутылку с узким горлышком.

В арсенале тибетских методик есть еще *стоунтерапия* (от английского слова stone – камень).

«ПР+»: Это как?

С.Ч.: Понадобится несколько плоских речных камней размером 7-10 на 12-15 см. Камни нагревают в духовке при

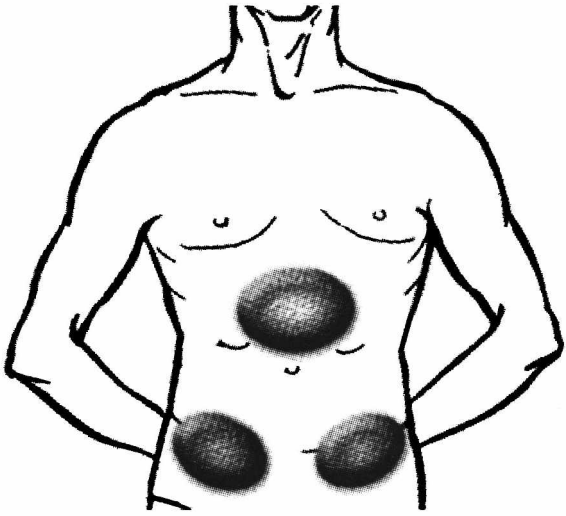


Рисунок 4.

50 градусах в течение 20 минут, заворачивают в небольшие полотенца и кладут в положении лежа на спине на эпигастральную и паховую области (см. рисунок 4), а также под поясницу на проекцию почек и на уровне 7-го шейного позвонка. Держат камни до остывания – минут 15-20. Делать это лучше всего перед сном.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Связаться со Светланой Галсановной можно по телефону в Москве: (495) 221-21-84.

ПРИГОТОВЬ ЛЕКАРСТВО САМ

АЗЫ ФИТОТЕРАПИИ

✉ *«В журнале «Предупреждение Плюс» № 3 за 2007 год врач М.К. Гилязитдинов пишет следующее: «Лекарственное сырье заливается кипятком только при приготовлении отваров», «Если спорыш залить кипятком, то большая часть компонентов погибнет за счет высокой температуры, точно так же, как витамин С полностью дезактивируется при кипячении». А вот в других источниках пишут, что настой приготавливают, заливая сырье кипятком, и выдерживают, не кипятя, в течение 15-30 минут. Хотелось бы получить разъяснение по этому вопросу врача-фитотерапевта, желательно В.М. Костерова. Хотелось бы знать перечень веществ и витаминов в лекарственных травах, которые погибают при высоких температурах.*

В девятом номере журнала пишется, что в хвойных породах присутствуют вещества, нежелательные для нас, а в 10-м номере журнала предлагается рецепт из хвойных пород. Нет ли здесь противоречий?»

Адрес: Телепову С.М.,
346550 Ростовская область.

При приготовлении растительных лекарственных средств (а разговор пойдет именно о них) нужно придерживаться определенных правил, и правила эти не выдуманные, а проверенные многолетним опытом народной и обоснованные научной медициной. Есть официальные правила, а есть, так сказать, неофициальные, бытовые, которые несколько упрощены, но больше приемлемы к домашним условиям. Не-

которые пользуются официальными, другие же бытовыми, вот от этого и происходит путаница. Поясню на примере.

При приготовлении травяных **настоев** *официальные правила* предписывают их готовить так:

залить сырье кипятком, поместить на водяную баню и кипятить 15 минут, затем охлаждать 45 минут и только после этого фильтровать.

Отвар же, наоборот:

кипятится на водяной бане дольше (30 минут), а охлаждается меньше (10 минут) и горячим фильтруется.

Зачем это нужно? Опять поясню на примере. Если, например, при приготовлении отвара из коры дуба после 30-минутного кипячения мы будем охлаждать 45 минут, то есть как при приготовлении настоя, то основное целебное вещество – танин – выпадет в осадок, и мы его в фильтрате не обнаружим и своими руками выбросим в канализацию. Так что нужно строго следовать предписаниям.

Тем не менее, если даже мы выдержим все требования для приготовления лекарственных средств, но нарушим правила заготовки и приготовления растительного сырья, желаемого целебного эффекта не получим, поэтому хотя бы вкратце необходимо осветить и этот вопрос.

ЗАГОТОВКА РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ

Срок заготовки растительного сырья определяют по времени, месту накопления необходимых нам биологически активных веществ. Хотя и в этом правиле существуют исключения, об этом – ниже.

Кора. Кору деревьев и кустарников (**крушины, калины, дуба, бархата амурского** и других растений) необходимо снимать весной в период максимального сокодвижения, ибо в это время она хорошо снимается и содержит в себе максимум нужных нам соединений.

Почки. Чаще всего заготавливают почки **сосны, березы, тополя** и делают это весной, когда они несколько набухли, но еще не тронулись в рост. Крупные сосновые почки отламывают или срезают ножом, мелкие березовые обмолачива-

ют после небольшого подсушивания срубленных ветвей. Сушить березовые почки нужно в прохладном помещении медленно, иначе они тронутся в рост.

Листья. Заготовку листьев я веду в последний период бутонизации или в начальный период цветения растений, а это обычно конец весны, лето. Делают это в сухую погоду после росы. Исключение составляют **листья брусники**, которые заготавливают или ранней весной до цветения, сразу после снегостава, или поздней осенью перед снегоставом. И в этом большой смысл, потому что основное действующее вещество – арбутин – может перейти в неактивную форму, листья после сушки почернеют и потеряют свой товарный вид и целебные свойства. Потому, если вы приобрели брусничный лист и там находится часть почерневших, выбросите всю пачку.

Травы собирают обычно в начале цветения, и обязательно сухими, то есть надо дать им обсохнуть от дождя или росы.

Цветки и **соцветия.** Цветки надо собирать в начале фазы цветения, во-первых, они меньше осыпаются при хранении, во-вторых, лучше переносят сушку и сохраняют естественный цвет и, самое главное, содержат максимальное количество целебных компонентов.

Плоды и **семена.** Максимальное содержание целебных компонентов – в созревших плодах и семенах. У **тмина, рябины** плоды находятся в зонтиках, их так и заготавливают. **Рябину, калину** заготавливают после первых заморозков. Определенные трудности в заготовке сочных плодов, например, **малины, черники**. Их надо укладывать в корзину, перекладывая каждый слой веточками или травой, чтобы они не слеживались и не плесневели.

Луковицы, корни, корневища собирают обычно в период отмирания надземной части растений, а это может быть и осень, и весна. Я предпочитаю заготавливать осенью, когда надземная часть хорошо видна. Весной же, после того как сойдет снег, эту часть отыскать труднее – она полегла. Подземные части растений после выкапывания моют, поэтому заготавливать их можно и в сырую погоду.

СУШКА СЫРЬЯ

Основная задача сушки – удаление из сырья влаги, после чего прекращаются жизненные процессы в растении, а особенно действие ферментов. Необходимо знать, что ферменты очень легко расщепляют гликозиды, в только что заготовленных растениях гликозиды начинают распадаться, в результате чего теряют свои лечебные свойства, а также товарный вид. Травники знают, как трудно правильно высушить **лист ландыша**, он часто чернеет. Это сырье надо сушить быстро и не допускать его увлажнения.

Лекарственное сырье предварительно измельчают: *плоды и семена* – не более 0,5 мм; *стебли, кору, подземные части растения* – не более 3 мм; *листья, цветки* – не более 5 мм.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Настои готовят из более нежных фракций растений – цветки, листочки, **отвары** – из грубых – кора, корни, корневища.

Для разового приготовления настоя или отвара, как правило, берут 1 ст. ложку сырья (если другое не указано в рецепте), помещают в эмалированную посуду, заваривают 200 мл кипятка, закрывают крышкой, нагревают на кипящей водяной бане (настои – 15 минут, отвары – 30 минут), охлаждают (настои – 45 минут, отвары – 10 минут), затем процеживают и фильтруют. Обязательно сырье нужно отжать и довести количество фильтрата до исходного, добавив кипяченой воды.

В бытовых условиях мы часто грешим несоблюдением правил приготовления (в том числе и я) или подходим к этому вопросу индивидуально.

Так, например, я беру сырья не 1 ст. ложку на 200 мл воды, а 2 ст. ложки на 0,5 л воды.

Это очень практично. Так как готовый настой или отвар может храниться не более 2 суток, полученного 0,5 л хватит именно на 2 дня из расчета 250 мл на три приема в день. Даже нагревание я иногда провожу не на водяной бане, а на сла-

бом огне. Конечно, это нежелательно, но в исключительных случаях допустимо.

Несколько слов о **настойках**.

Готовят их на 70- или 40-градусном (процентном) спирте. В быту чаще всего обходятся водкой. Соотношение водки и сырья, как правило, 1:10, это значит, надо взять 1 часть сырья (сухого) и 10 частей водки. Время настаивания – от 10 до 21 дня, желательно в темном месте.

И еще о некоторых деталях приготовления растительных лекарственных средств. В народе не зря прибегают к приготовлению настоев с помощью *термоса*. Очень удобно – взял 2 ст. ложки сырья, залил 0,5 л кипятка и поставил настаиваться на ночь. Но лучше готовить свежий, как указано выше.

О ВИТАМИНЕ С

Многие, например, готовят настой шиповника в термосе. До определенной степени это допустимо, но замечено, что витамин С частично дезактивируется при продолжительном нагревании с температурой 100 градусов.

Поэтому наиболее дотошные целители заливают термос кипятком, ждут снижения температуры до 90 градусов и только потом загружают сырье. Настаивать шиповник можно всю ночь.

Существует и приготовление настоя холодным способом, когда заливают сырье кипяченой водой комнатной температуры. Это можно делать, если есть свободное время, потому что настаивают в этом случае примерно 10 часов, хотя и процесс экстракции (извлечения) биологически активных компонентов более щадящий.

О ЯКОБЫ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВАХ В ХВОЕ

В отношении второго замечания автора письма по поводу вредных веществ. В хвойных породах деревьев, особенно в хвое, содержится масса целебных соединений. Самым ярким примером лечебного действия хвои, ели и сосны служит

массовое их применение в военных госпиталях во время Великой Отечественной войны. Многие тысячи раненых солдат обязаны жизнью хвойным деревьям. И в настоящее время используют водные и спиртовые вытяжки из хвои как комплексное средство витаминной, антиоксидантной, антисептической направленности. Вредных соединений, имеющих практическое значение, в хвое нет.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

ОПАСНЫЕ ГРОЗДЬЯ

Стафилококк

✉ *«Пишу вам с большой надеждой, что вы нам поможете. Моей дочери сделали операцию на тазобедренном суставе. Внедряя имплантат (простите, может, не так назвала), занесли инфекцию стафилококк. И вот уже год моя дочь мучается, ходит на костылях. Ни спать, ни лежать... В день пьет по 15 обезболивающих таблеток, а толку нет. Подсказали, что нужна трава мирт обыкновенный и черный орех. Но где их взять, никто не знает. Помогите, пожалуйста, возможно, кто-нибудь откликнется и поможет. Дочь молодая, и ее нужно спасти. На 8-ю операцию денег нет. Помогите, очень вас прошу. С уважением Светлана Влад.»*

Адрес: Ивлевой Светлане Влад., 169906 Коми, г. Воркута, ул. Ленина, д. 32а, кв. 58.

У многих слово «стафилококк» зачастую вызывает панический ужас. На самом деле сотни разнообразных организмов (кокков) живут с нами по соседству на протяжении всей нашей жизни. Слово «kokkos» в переводе с греческого на русский означает «зернышко». При ближайшем рассмотрении (под микроскопом) видно, что эти самые зернышки как бы собираются в группы, похожие на гроздь винограда, отсюда и название – «стафилококк», ведь «staphylos» по-гречески как раз и означает «гроздь». Научно доказано, что нет на земле человека, организм которого хотя бы раз в жизни не посетил «гость» из семейства стафилококков, ведь стафилококк – это целый род микроорганизмов, которые могут быть возбудителями многих и многих инфекций.

Да, конечно, люди страдали и страдают от этих микробов. Для борьбы с ними человек создал искусственным пу-

тем «более эффективные» лекарства, чем те, которые использовались веками. Обратите внимание, лечились тогда не антибиотиками, не сульфамидами или еще какими бы то ни было «амидами». И ничего – выживали. Пользовались так называемыми (нашей современной «научной» медициной) примитивными средствами: травами, медом, смолами, мумиё, пиявками, глиной и т.д. При этом, что подтверждает современная медицина, у микробов не вырабатывалось устойчивых форм к этим «примитивным» лекарствам.

Я горжусь тем, что от родителей получил преемственное разрешение и право лечить людей лекарственными растениями и продуктами пчеловодства. Возможности фитотерапии в области лечения стафилококковых заболеваний человека огромны. Стафилококки вызывают большое количество гнойных и воспалительных болезней. В своей лечебной практике мне приходится встречаться с больными, которые прошли долгое и безуспешное медикаментозное лечение. И только личная «смелость» этих людей позволила им усомниться (как это они себе позволили?!) в неэффективности принимаемых средств. Здесь, признаюсь, женщины проявляют большую наблюдательность и сообразительность. Начинают полоскать горло настойкой календулы (эвкалипта, ромашки...): 1-2 ч. ложки на стакан воды. И представьте – болезнь постепенно уходит. Идут дальше – заваривают календулу: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка и пьют настой с медом – становится лучше и лучше... Но на этом мы не останавливаемся. Приступаем к штудированию книг о травах, старых записей, подшивок «ЗОЖ», статей «Предупреждения Плюс», и тут выясняется, что:

– растения губительно действуют на микробы, вирусы, грибки;

– они доступны, эффективны, недороги;

– травы не вызывают и не имеют страшных побочных действий, не дают осложнений, уродств, не провоцируют других болезней;

– травы повышают защитные силы (иммунитет) сразу от многих видов возбудителей;

– травы снижают температуру, уменьшают воспаление, отеки, облегчают боли, выводят вредные вещества из организма и делают еще много-много полезного.

Вот здесь уже начинается «высшая математика» траволечения. Уже хочется узнать больше о растениях. Ведь своято болезнь уходит. К календуле добавляются другие *противовоспалительные* травы: **зверобой, трава и цветки таволги** (лабазника), **ветки и листья ивы** (по-латыни «salix»). От названия растения и пошла салициловая кислота, которую получали из коры и применяли для *снижения температуры, уменьшения болей и отеков, успокоения нервной системы и аллергической настроенности*. Узнали? Речь идет об аспирине – ацетилсалициловой кислоте. Искусственно созданный аспирин не даст того эффекта, который можно получить из отвара листа, веток и коры молодых веточек ивы. В отваре присутствует сумма веществ, заложенных самой Природой в растении.

В списке *противовоспалительных* трав имеют все основания быть еще **эвкалиптовые листья, лист подорожника, кипрея, шалфея, череды, корень солодки**. Большинство этих трав обладает хорошим *противомикробным* действием. Добавлю к ним **листья земляники, черники, малины, черной смородины, шиповника, барбариса, душицу**.

Во многом помогут бороться со стафилококком травы, которые *уменьшают отек тканей вокруг очага поражения*, – **хвощ полевой, спорыш, лист брусники, плоды шиповника**.

Для *предотвращения аллергии* в сбор следует добавлять **фиалку, череду, боярышник – цветки и плоды, тысячелистник, чистотел**.

А **цветки липы, бузины черной, подсолнечника, таволги и корень солодки** стимулируют выработку организмом собственных *противовоспалительных гормонов*. Они образовываются в коре надпочечников и в микродозах, в зависимости от степени проявления заболевания, поступают в кровь, не вызывая осложнений. Больным и врачам известно, что прием преднизолона (искусственный аналог гормона надпочечников) приводит к увеличению массы тела, повышению дав-

ления, нарушению месячного цикла у женщин, минерального обмена и еще многим осложнениям.

Не упомянул об эффективных помощниках в борьбе со стафилококком – **анисе, аире, девясиле, чабреце, почках березы и тополя, молодых шишках и хвое сосны**.

Читая эти комментарии, читатель ждет, когда же наконец доктор назовет сбор для лечения стафилококка. Подбирайте индивидуально, используя растения, доступные вам и упомянутые мною. Принцип подбора прост:

из каждой группы по 1-2 растения, вес сбора 400-500 г. Измельчите травы, просейте их через дуршлаг. Крупные остатки перемолоть в мясорубке, миксере или блендере. Смешайте с отсевом. Начните с 1 ст. ложки, а если угроза болезни большая – 1,5-2 ст. ложки на 400-500 мл холодной очищенной или дистиллированной, талой, колодезной, родниковой воды. Нагрейте и варите под крышкой на медленном огне 5-10 минут. Дайте настояться 1-1,5 часа (до 10 часов, т.е. ночь). Процедите. Для улучшения действия настоя всегда рекомендую добавлять 1-1,5 ст. ложки меда. Сюда же (в зависимости от тяжести заболевания) добавьте на выбор одну из настоек: календулы, прополиса, ромашки, подорожника... 1-2 ч. ложки достаточно.

В период лечения от мерзкого стафилококка советую использовать продукты, которые губительны для возбудителя: **абрикосы, барбарис, малина, земляника, черника, шиповник, чеснок, лук, перец салатный и стручковый, хрен, гвоздика, вишни, яблоки**. Из специй – **корица, имбирь, кориандр**. Также рекомендую воздерживаться (полезно будет и в дальнейшем) от продуктов с добавками эмульгаторов, модифицированных компонентов, антиокислителей, красителей, консервантов. Суть у них одна – убивая микробы, они подрывают наш иммунитет, уничтожая полезные бактерии и микробы кишечника, которые принимают непосредственное участие в защите организма от «захватчиков».

Часто мне задают вопрос: можно ли проводить лечение травами и медикаментами одновременно? Безусловно, тог-

да выздоровление наступает гораздо раньше, но травы при этом надо продолжать пить еще 7-10 дней после завершения курса лечения.

Еще одна подсказка для ускорения процесса выздоровления: чем тяжелее болезнь, тем большее количество трав должно входить в лечебный сбор. Если на вкус настой трав вам неприятен, добавляйте душистых трав больше. Это **мята, чабрец, эвкалипт, ромашка, липа, смородина**. Можно добавить и варенье, сироп или соки. О соках скажу отдельно – это самая действенная форма использования лекарственных растений.

«Расписать» лечение стафилококковых поражений от «А» до «Я» практически невозможно. Поэтому постарайтесь запомнить основную мысль – все болезни поддаются лечению, средств для этого много, но нужно искать свои, которые будут эффективны в борьбе с недугом.

А теперь рекомендации для нашей читательницы. Уважаемая Светлана, в лечении сложных воспалительных процессов, когда в них вовлечены крупные суставы и большие объемы мышечных, костных и фасциальных тканей, делать ставку на 1-2 растительных средства не стоит.

Готовьте 600-700 г многокомпонентного сбора: **подорожник, календула, лист березы, донник, девясил, корень алтея, окопник, ромашка, мать-и-мачеха, аир, калган** в одинаковых соотношениях.

1 ст. ложку измельченной смеси трав залить 400 мл холодной воды и варить под крышкой на малом огне в течение 5-7 минут. Настоять 1-1,5 часа. В процеженный настой добавить 1 ст. ложку сока подорожника, по 1 ч. ложке настойки ротокана или календулы (эвкалипта, прополиса) и 1 ст. ложку натурального меда.

Через 10 дней заваривайте уже 1,5 ст. ложки сбора. Окончив курс, переходите к другому составу, обновив сбор, то есть к 4-5 растениям из первого сбора добавьте 4-5 новых трав: **кирказон** (хорошо заживляет раны), **корень лопуха, иглы сосны или ели, зверобой, пастушья сумка**.

Вашей дочери полезно дополнительно пить **мумиё**:

0,5 г растворить в 200 мл воды. Принимать по 50 мл 4 раза в день за час до еды 2-3 месяца.

В следующий курс добавляйте **ромашку, череду, корни солодки, девясила, крапиву, тысячелистник**.

В терапии стафилококковых поражений я активно использую готовое средство ципросепт. Его получают из семян и внутренностей грейпфрута. Препарат великолепно действует на многие виды микробов, вирусов, грибков и простейших (трихомонады, гарденеллы и пр.), не вызывая побочных эффектов. Дозы назначаю в зависимости от тяжести болезни.

При длительном приеме по 30 капель 3-4 раза в день с базовым настоем трав курсом 3-4 месяца.

В острых случаях по 50-70 капель с базовым настоем трав 2 раза в день в течение 5-7 дней.

Не забывайте о рациональном питании, которое должно содержать много сырых овощей, фруктов, свежеприготовленных соков. Здоровье дочери пойдет быстро на поправку, отпадет необходимость принимать много лекарств. Боли уйдут, наладится сон, и она выздоровеет. Жаль, что вы не указали причину, вызвавшую необходимость операции на тазобедренном суставе, а также не привели данных по анализам крови, мочи, биохимическим данным.

Эти данные, а также мнения лечащих врачей имеют существенное значение для любого квалифицированного ответа, если вы в нем заинтересованы.

Вместе с читателями «Предупреждения Плюс» желаем вашей дочери быстрейшего выздоровления.

Не опускайте никогда руки, не теряйте веры и надежды в выздоровление. Будьте здоровы.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

ПРОСТО, КАК ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ

Защита от радиации

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне бы очень хотелось получить ответ на свой вопрос: что способствует выведению радиации из организма? Может быть, какие-то травяные сборы, БАДы, продукты питания, АСД-2 (ведь изначально он разрабатывался как препарат, защищающий людей и животных от радиации).*

Я работаю в частном стоматологическом кабинете. Мне за смену не раз приходится делать рентгеновские снимки зубов на визиографе. Из защиты – только фартук. Во время снимков из кабинета не выхожу, так как приходится держать датчик во рту у пациента. По профессии я простая медсестра, не рентген-лаборант. Ничего из этой области не знаю, на курсы не посылают. Мне скоро 45 лет. Искать другую работу сложно.

Я хоть и веду ЗОЖ, но ползарплаты приходится тратить на походы к врачам и лекарства (эстрогения, миома, гиперплазия эндометрия, гормонозависимая мигрень...)».

Адрес: Ольге Александровне,
603037 г. Нижний Новгород, ул. Жукова, д. 8, кв. 119.

Ольга Александровна, вы затронули важную тему, которую не очень любят обсуждать кадровые органы и работодатели медицинских учреждений. В прежние, советские, времена люди вашей профессии получали соответствующие надбавки и усиленное питание (молоко, яйца), дополнительный отпуск.

До 75% облучений людей приходится на внешний фон, от природы, до 15% посылает на наши головы космос и около 10% – от медицинских процедур и производствен-

ной деятельности. Естественно, не у всех доза облучения одинаковая. Рентгенологи получают ее заведомо больше. Женщины более восприимчивы к ионизирующим излучениям. Очень чувствительны к облучению эмбрионы (внутриутробные плоды), дети раннего возраста, половые клетки (яйцеклетки и сперматозоиды). У облученных женщин чаще возникают онкологические заболевания, а облучение плода, маленьких деток и половых клеток ведет к их мутации, рождению детей-инвалидов, появлению уродов. Один только факт – курящие родители повышают риск рождения уродов, т.к. курение резко увеличивает облучение. Поэтому родители, намечающие зачатие ребенка, должны прекратить курение за 2-3 года до зачатия и не курить до достижения ребенком возраста 3-5 лет. А лучше не делать этого больше никогда.

Облучение вредно, но можно ли снизить опасность его воздействия на организм? Это сделать вполне возможно с помощью питания и природных средств, поддержания здорового образа жизни.

В питании следует ориентироваться на употребление повышенного количества овощей и фруктов, содержащих природные витамины, пектины, клетчатку, другие важные питательные биологические вещества. Это **морковь, ягоды калины, малины, крыжовника, яблоки, бананы, плоды черной бузины, брусника, боярышник, ежевика, облепиха, баклажаны, гречиха, ламинария, сухофрукты (изюм, курага, чернослив), сельдерей, слива, помидоры**. Полезно обильное питье.

Стул у людей, подверженных повышенному облучению, должен быть ежедневным. Выбирая овощи и фрукты, не покупайте неестественно большие экземпляры. Употребляйте в пищу натуральные специи: **укроп, петрушку, лук, чеснок, хрен, горчицу**. Важное место в питании занимают злаковые. Это традиционные каши – **гречневая, овсяная, перловая** и бобовые – **фасоль, горох, чечевица**. **Яйца** и **молочные продукты** относятся к пищевым антидотам, которые связывают и выводят из организма радиоактивные вещества и продукты их воздействия.

На работе и дома проводите влажную уборку для удаления пыли, которая несет на себе дополнительные радиоактивные вещества.

Радиозащитным действием обладают многие растения. И наиболее доступными являются **укроп** (лист, семена), **крапива, одуванчик, дягиль, петрушка, калган, лист и плоды барбариса, шиповника, черной смородины, облепиха, подорожник, спаржа, клюква, грецкие орехи**.

Антиоксидантным действием (защищают клетку от окислителей) обладают: **мелисса, розмарин, эстрагон, кориандр, бессмертник, малина, земляника, анис, черноплодная рябина** (арония), **яблоки**. **Ростки злаковых** (пшеница, рожь, кукуруза, овес) весьма полезны в плане защиты от радиации и облучения как профилактика нежелательных последствий. Не забывайте и о **зеленом чае** как источнике витаминов и веществ, связывающих тяжелые металлы, токсины и радиоактивные вещества. Сухое **красное вино** в суточной дозе 70-100 мл должно присутствовать в рационе лиц, чьи профессии связаны с повышенным облучением: от диагностической аппаратуры с применением рентгеновских лучей.

Приведу несколько рецептов сборов лекарственных растений, которые могут быть использованы в вашей повседневной жизни. Такие рецептуры полезны для *профилактики*, если ваша профессия связана с облучением и повышенной радиацией.

Измельчите в мясорубке или блендере по 100 г листа березы, земляники, малины, крапивы и 200 г плодов шиповника. 1 ст. ложку смеси залить 600 мл холодной воды, довести до кипения и кипятить под крышкой на слабом огне 5-7 минут, настоять 7-8 часов (т.е. ночь, это удобно). Утром процедите и добавьте в настой 1,5-2 ст. ложки меда. Пить по 200 мл 3 раза в день за час до еды или между приемами пищи. Курс защитной фитотерапии продлится около двух месяцев.

Если ваш курс проводится в период с октября по апрель, то целесообразно добавить к нему небольшие дозы *адаптогенов*. В аптеках можно приобрести настойки **лимонника, женьшеня, левзеи, заманихи**, экстракт **элеутерококка**.

Доза – от 20 до 40 капель (лучше принимать в первой половине дня).

Опираясь на собственный опыт и клинические наблюдения ведущих фитотерапевтов, можно с уверенностью говорить, что адаптогены не противопоказаны при повышенном давлении крови (кроме лиц с гипертонической болезнью 3-й степени, то есть тяжелой формой заболевания).

В течение года достаточно провести 2-3 курса лечения по 2 месяца.

В промежутках рекомендую провести 2 курса приема **цветочной пчелиной пыльцы**

по 1 месяцу (доза – 2-3 ч. ложки в день).

Пыльца рассасывается во рту, вкус ее приятен, запах цветочный, послевкусие замечательное, действие *витаминное, иммунное, радиопротекторное, сосудоукрепляющее.*

Сбор трав, который я привел, может быть изменен. Травы для составления сборов всегда находятся с читателями рядом, в шаговой доступности. Это **цветки липы, ягоды брусники, клюквы, барбариса, терна, бузины, листья череды, лопуха, орешника, спорыша, винограда, цветки гречихи, софоры, календулы**. Заслуживают внимания **корни аира, девясила, эхинацеи, калгана**. Когда я упоминал сухое красное вино, то не сказал, что

его можно настоять на некоторых растениях из расчета 30-50 г сырья на 1 л вина, настаивание – 7-10 дней с ежедневным встряхиванием.

Для настаивания я бы рекомендовал **девясил, аир, калган, березовые почки или листья, хвощ полевой, таволгу** (цветки или корни).

Дневная доза напитка – 50-100 мл 1-2 раза за 15 минут до еды. Срок лечения – 1 месяц.

Эффект от подобного лечения не замедлит сказаться: вы почувствуете прилив сил и здоровья, защитите организм от повышенного облучения. Подобного эффекта можно добиться, принимая травяной сбор, цветочную пыльцу и мумиё. Сегодня этот продукт есть в аптеках. Расфасован он по 0,2 г в одной таблетке.

2-3 таблетки мумиё положить под язык за полчаса до еды, держать до полного рассасывания.

Согласитесь, просто, как все гениальное, доступно, недорого и работает! И не только как защита от радиации, но и как мощное средство для *укрепления иммунитета*, что немаловажно в период эпидемии гриппа и вирусных инфекций.

И еще очень важный аспект подобной профилактики: рекомендации, приведенные выше, одинаково полезны и для большой категории *онкологических* больных, которые проходили, проходят или будут проходить лучевую терапию. Правда, состав сборов будет немного отличаться, и интенсивность лечения для них будет иной, доза в 2-3 раза выше.

Наши постоянные читатели уже знают и ждут, когда же я расскажу про соки растений, которые полезно добавлять в отвары трав. На этот раз я рекомендую совмещать лечение и профилактику с употреблением соков из **крапивы, барбариса, зверобоя, ромашки, шиповника, календулы, молодых шишек сосны, молодых грецких орехов, березы, подорожника, облепихи** и **моркови, свеклы, картофеля, сельдерея**.

Дневная доза – 150-200 мл сока.

Желаю всем нашим читателям не отрываться от природы. Использовать ее дары для укрепления здоровья, не забывая при этом заботиться о ее сохранении. Ведь природа существует не только для нас. Многие предшествующие поколения выжили благодаря тесному общению с природой. Они ее не уничтожали. Не загрязняли. В наше время угроза окружающей среде от человека возросла многократно, поэтому на нас лежит ответственность за здоровье последующих поколений.

Крепкого всем здоровья.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

Связаться с Александром Васильевичем можно по тел.: 8-499-151-04-17 с 10 до 14 часов, среда и суббота, и по моб. тел.: 8-926-532-69-54.

ЖИР РАСТВОРЯЕТСЯ ПО КАПЛЕ

Атеросклероз

✉ *«...Мне 73 года. У меня прыгало давление и временами были резкие головные боли. Пью винпоцетин-акри и временно, когда не могу уснуть, таблетки феназепам. Причина, говорят, последствия парализации правой стороны в 2000 году.*

Очень благодарен доктору медицинских наук, профессору Семену Ройзману. Прочитав в журнале № 7 за 2009 год его материал «Три удара по неврозам», сделал указанный сбор трав. Заваривали в термосе кофейную ложку сбора и пили с женой вместо чая и еще плюс настойки пиона, валерьяны, боярышника, пустырника, мяты. Через 2 недели приема сбора исчезли резкие боли, давление вместо 60-90 стало 80-120.

По утрам пью кофейную ложку сока чистотела на спирту 1:1 плюс кофейная ложка пыльцы. Мед ем вдоволь с кашами и чаем, чередую яблочный уксус с чагой через неделю. Боли в желудке исчезли. Хотелось бы услышать мнение профессора по поводу атеросклероза артерий каротидной зоны.

Очень благодарен за такой ценный журнал, который помогает всем. За это время сагитировал подписаться многих. Я за то, чтобы эта «библиотечка» была в каждом доме».

Адрес: Румянцеву Геннадию Ивановичу,
157816 Костромская обл., Нерехтский р-н,
п/о Федоровское, дер. Молоково, ул. Старая, д. 3.

Атеросклероз – одно из самых актуальных заболеваний XXI века. Оно стоит в первой четверке наиболее частых болезней и причин смерти. Атеросклероз – хроническое заболевание артерий крупного и среднего калибра

(эластического и мышечно-эластического типа). Суть болезни состоит в том, что крупные артерии закупориваются так называемыми атеросклеротическими бляшками, что препятствует нормальному кровоснабжению органов. Атеросклеротическая бляшка – это образование, состоящее из смеси жиров (в первую очередь холестерина) и кальция. Этот "нарост" на внутренней оболочке сосуда покрыт снаружи капсулой. Атеросклеротическая бляшка постоянно растет, постепенно сужая просвет артерии. Вначале симптоматика проявляется только при спазме артерий (резком сокращении), а затем и при расслабленных артериях. Диагностика атеросклероза проводится чаще всего после того, как появились проблемы кровоснабжения какого-либо органа (сердца, мозга, нижних конечностей), то есть при наличии далеко запущенного процесса. Важно понимать, что атеросклероз – это системное заболевание, и если проблемы возникают в одном сосудистом бассейне (например, мозговое кровообращение), то вслед за этим может развиться катастрофа и в другом – например инфаркт миокарда.

ФАКТОРЫ РИСКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

1. Возраст 40-50 лет и старше.

2. Мужчины чаще и на 10 лет раньше женщин заболевают атеросклерозом.

3. Артериальная гипертензия.

4. Курение.

5. Нарушение толерантности к глюкозе, сахарный диабет.

6. Избыточная масса тела.

7. Гиподинамия.

8. Особенности личности и поведения – так называемый стрессовый тип.

9. Высокий уровень содержания в крови триглицеридов, холестерина, атерогенных липопротеинов.

10. Наследственность, отягощенная по атеросклерозу.

11. Подагра.

12. Постоянное употребление мягкой питьевой и дистиллированной воды, из-за чего в организме наступает дефицит солей магния и кальция.

Основные причины: психоэмоциональные стрессы, злоупотребление жирной, богатой холестерином и легко всасывающимися углеводами пищей, болезни обмена веществ и эндокринные (сахарный диабет, гипотиреоз). В последнее время появляются сообщения о влиянии вируса Эбштейна-Барре (из группы герповирусов) на развитие атеросклероза.

Атеросклероз чаще поражает сосуды сердца, мозга, аорты, почечных артерий, реже легочные, кишечные и другие.

Течение атеросклероза подразделяют на 3 стадии:

1. *Нейрометаболическая*, характеризуется симптомами общего невроза, изменениями жирового обмена, эндокринной регуляции, обменных процессов и усилением проницаемости сосудистой стенки;

2. *Органическая*, характеризуется органическими изменениями сосудистых стенок, что приводит к ишемии органов – недостаточности их кровоснабжения;

3. *Необратимые изменения в органах*, в то время как показатели активности атеросклеротического процесса исчезают.

Атеросклеротические изменения проходят несколько стадий и заканчиваются отложением в фиброзных бляшках солей кальция, что делает сосуд плотным, плохо растяжимым. От первых изменений – отложения жировых веществ в артериях и до появления клинических симптомов проходит много лет, и только при сужении просвета сосуда примерно на 2/3 появляются симптомы недостаточного питания соответствующего органа – сердца, мозга, почек, кишечника, поджелудочной железы и др.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Так как начальную стадию атеросклероза распознать тяжело, его профилактика должна начинаться рано, в 35-40 лет и ранее. В профилактику кроме приема чаев из ле-

карственных трав входит режим труда, активный физический отдых, охрана нервной системы от перенапряжения, нормализация сна, борьба с шумом, устранение факторов риска, борьба с вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем, кофе) и т.д., пищевой рацион и его калорийность, антиатеросклеротическая диета – снижение потребления жиров животного происхождения (жирное мясо, субпродукты, сливочное масло, жирные молочные продукты, жирные сорта сыра, сдобная выпечка и др.). Следует заменить большую часть животных жиров растительными маслами: подсолнечным, оливковым, кукурузным. Из маргаринов выбирайте только мягкие сорта (в баночках, а не в пачках). В умеренном (ограниченном) количестве разрешаются молочные продукты со сниженным содержанием жира, нежирные сыры (не более 30% жирности), постное мясо, выпечка на растительных жирах или мягких маргаринах, жареная рыба, жареный только на растительных жирах картофель. Яйца разрешается употреблять только в вареном виде и не более 2 штук в неделю. Чаще следует использовать в своем рационе продукты со сниженным содержанием жира и холестерина: хлеб из муки грубого помола, любые каши, макаронные изделия, обезжиренные молочные продукты, всевозможные овощные блюда и фрукты. Из мясных продуктов следует предпочесть курицу, индейку, телятину. Удаляйте жир и кожу с птицы до ее приготовления. Увеличьте потребление рыбы, особенно морской; можно вводить два рыбных дня в неделю или по одному рыбному блюду каждый день. Предпочтите десерты без жира, без сливок и сахара, лучше всего – фруктовые. Больше фруктов и овощей, особенно яблоки, сливы, различные ягоды. Регулярно употребляйте бобовые продукты (фасоль, горох).

МИКРОФИТОТЕРАПИЯ

В комплексном лечении начальных форм атеросклероза можно успешно использовать препараты растительного

происхождения, которые влияют на различные звенья атеросклероза:

1. **Торможение всасывания холестерина** – аралия, арника, калина, кровохлебка, лопух, малина, мать-и-мачеха, облепиха, овес, одуванчик, ольха, орех, ромашка, сушеница, чеснок.

2. **Угнетение синтеза холестерина и триглицеридов** – женьшень, элеутерококк; заманиха, лимонник, манжетка, чага; астрагал, вереск, подорожник, репешок, якорцы; аралия, боярышник, брусника, заманиха, зверобой, истод, каштан, мыльнянка, омела, ортосифон, толокнянка; родиола розовая.

В литературе описано множество рецептов применения сборов лекарственных трав для лечения атеросклероза от старинных, так называемых «для продления жизни и молодости», до современных, однако очень трудно пронаблюдать достоверно эффективность этих сборов.

Все же следует заметить следующее. Мной наблюдались семьи, у которых поражение сосудов, очевидно, связано с наследственностью, и поражение сосудов происходит рано, и они погибали рано. Те семьи, которым проводилась профилактика (ранняя) и которые лечились лекарственными травами и синтетическими препаратами, жили на 10-15 лет дольше. Я активно начал заниматься атеросклерозом с 1968 года. Это были больные после инфарктов и инсультов, инвалиды I, реже II группы, обследованные в НИИ кардиохирургии и других учреждениях, у которых поражение венечных артерий достигало 70-80%, но при длительном лечении лекарственными травами и синтетическими препаратами прекратились приступы стенокардии, улучшилось качество жизни.

У тяжелых больных улучшение начиналось через 6 месяцев комбинированного лечения, а не через 1-3 месяца, как некоторые думают, фитотерапевтические сборы они принимали длительное время, а микрофитотерапевтические, по моим наблюдениям, – 5-20 лет. Поэтому тяжелые больные, инвалиды I группы должны помнить об этом. Речь идет об общем атеросклерозе, где больной перенес несколько инфарктов,

инсультов, имеется атеросклероз артерий нижних конечностей, артерий, питающих органы пищеварения, и др.

Сейчас другое время. Вам при необходимости могут сделать ангиопластику, аортокоронарное шунтирование и т. д., что сразу может улучшить кровоснабжение. Предлагаемые ниже профилактика и лечение с помощью сборов лекарственных растений и при необходимости синтетических препаратов является прогрессивным, ибо здесь сочетается самое эффективное, взятое из восточной, народной и западной академической медицины. Я лично не разделяю их, а, наоборот, соединяю, ибо фармакотерапия является незаменимой при острой патологии, неотложных состояниях, необходимости оказания скорой помощи и лечении сложных и тяжелых больных.

Сбор для профилактики и лечения атеросклероза.

Аир болотный, корень – 20 г, *аралия,* корень – 20 г, *арника горная* – 20 г, *береза белая,* лист – 30 г, *бессмертник,* цветки – 20 г, *боярышник,* цветки – 40 г, *бузина черная,* цветки – 20 г, *валериана лекарственная,* корень – 30 г, *донник лекарственный,* трава – 20 г, *зверобой продырявленный,* трава – 20 г, *календула,* цветки – 20 г, *каштан конский,* цветки – 30 г, *крапива двудомная,* лист – 10 г, *кукурузные рыльца* – 30 г, *липа сердцевидная,* цветки – 20 г, *мята перечная,* лист – 20 г, *одуванчик,* корень – 20 г, *подорожник большой,* лист – 30 г, *пустырник пятилопастный* – 30 г, *ромашка аптечная* – 30 г, *софора японская,* цветки – 20 г, *хвощ полевой,* трава – 40 г, *шалфей лекарственный,* лист – 20 г, *шиповник,* плоды – 50 г.

Аир, валериану, одуванчик, шиповник измельчить на кофемолке или мясорубке, остальные компоненты перетереть руками. Сбор хорошо перемешать. Взять четверть чайной ложки (0,5 г) сбора, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 минут.

Это у вас получился **базовый настой.**

Первый день вы берете из базового настоя всего **1 ч. ложку** и добавляете ее в 0,5 л очищенной (отстоявшейся) воды. У вас получился **настой для приема внутрь**.

Пить настой для приема внутрь по полстакана 3 раза в день за 5-15 минут до еды. Пить **медленно, мелки-**

ми глотками. Четвертый прием – 0,5 стакана перед сном без еды.

Второй день мы опять готовим базовый настой, но из него берем уже **1 ст. ложку** настоя и добавляем ее в 0,5 л воды. Пить надо, как указано выше.

Третий и все последующие дни берем 2 ст. ложки базового настоя, добавляем их в 0,5 л воды и пьем, как указано выше.

Если не наступает дискомфорт, то можно в такой дозе пить годами, если появляется дискомфорт или усиление таких симптомов, как боль в животе, тошнота, горечь во рту, вздутие живота, запоры, сердцебиения, одышка, боли в суставах и т.д., это говорит о передозировке. Следует сделать перерыв на 3-5 дней и перейти на 1 ч. ложку базового настоя плюс 0,5 л воды.

Базовый настой готовится **утром и только на один день**. Оставшийся базовый настой используется **наружно:**

надо полоскать им горло, ротовую полость, умывать лицо, протирать шею и т.д. (для оздоровления ротовой полости, горла, зубов).

Принципы его действия и точки приложения:

«ПР+»: Далее уважаемый профессор раскрывает, какими действиями обладают те или иные составляющие сбора. В принципе, эту «теорию» можно опустить. Составил сбор – он, кстати, делается из вполне доступных растений, которые можно купить в аптеке, и – вперед! Но если вам неймется знать, как это работает, – пожалуйста! Слово опять профессору.

- *Центральная нервная система* – успокоение, нормализация сна, укрепление тормозных процессов: боярышник, валериана, календула, липа, ромашка.
- *Улучшение работы печени, почек, ЖКТ* и других органов и систем: аир, береза, бессмертник, бузина черная, донник, каштан, софора, шалфей.
- Кроме того, в сбор входят растения, которые *тормозят всасывание холестерина*: аралия, арника, одуванчик, ромашка.
- *Угнетают синтез холестерина и триглицеридов*: подорожник, аралия, боярышник, зверобой, каштан.

- *Антигипоксанты*: аир, аралия, арника, береза, бессмертник, календула, липа, подорожник, шалфей.
- Обладают *антисклеротическими* свойствами: боярышник, календула, каштан, одуванчик, софора.
- *Антикоагулянты*: донник, календула.
- *Антиоксиданты*: бессмертник, зверобой.
- *Иммуномодулирующие* – способствующие поддержанию необходимой иммунной реактивности организма: аир, крапива, одуванчик, подорожник большой, шиповник.
- *Адаптогенные* – повышающие адаптацию организма к неблагоприятным условиям, оказывающие общетонизирующее воздействие на функции ЦНС, эндокринную регуляцию, обменные процессы: аир, шиповник.
- *Капилляроукрепляющие*: каштан, календула, софора, шиповник.
- *Седативные* – оказывающие успокаивающее действие на центральную нервную систему без явных нарушений ее функции, усиливая процессы торможения или понижая процессы возбуждения: валериана лекарственная, боярышник кроваво-красный, календула.
- *Снотворные* – лекарственные растения для улучшения засыпания и обеспечения достаточной продолжительности сна, близкого к физиологическому: валериана, подорожник большой, боярышник.
- *Ноотропные* – растения, улучшающие психические процессы, память и умственную деятельность, повышающие устойчивость мозга к «агрессивным» воздействиям: арника, боярышник, валериана, мята;
- *Общеукрепляющие*: аир, береза, крапива, календула, шиповник.
- *Спазмолитические*: боярышник, валериана, душица, календула, мята, ромашка.

Длительность лечения зависит от стадии заболевания и индивидуальных особенностей больного. Минимальный курс непрерывного лечения должен быть не менее года, чаще – 2-5 лет. При таком длительном лечении можно достигнуть положительных результатов.

СИНТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

При необходимости дополнительно назначаются синтетические препараты, но их назначение может определить только врач.

Если они сочетаются с приемом микрофитосборов, то через 10-14 дней их дозы снижаются в 2-3 раза. Назначение таких препаратов диктуется степенью поражения сосудов, клиническим течением заболевания, лабораторными и другими исследованиями. При совместном применении микрофитотерапии с синтетическими препаратами препараты переносятся легче, так как уменьшается их токсическое действие. Если синтетические препараты назначались курсами, то дозы их были средними или нижними, а микрофитотерапия назначалась непрерывно длительное время.

ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ СОСТАВИТЬ МИКРОФИТОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СБОР

В таком случае можно использовать и другие фитопрепараты. Вот другая программа лечения атеросклероза:

– Экстракт боярышника (30 капель) или настойку боярышника (20 капель) в 1 ст. ложке воды 3 раза в день до еды в течение 6 недель, затем 2 недели перерыв и прием повторить.

– Алликор по 2 таблетки 3 раза в день после еды *или* аллилчеп по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 3-4 недель.

– Настойка цветков софоры по 10-15 капель в 1 ст. ложке воды 3 раза в день после еды в течение 3-4 недель.

50 г цветков софоры японской залить 0,5 л водки, настоять 14-21 день.

– Апилак 0,01 г по 2 таблетки 3 раза в день после еды под язык – 3 недели.

– Настойка цветков клевера лугового по 20 капель в 1 ст. ложке воды днем и вечером после еды в течение 3-4 недель.

50 г цветков клевера лугового залить 250 мл водки, настоять 14-21 день.

– Теплые хвойно-валериановые ванны по 15 минут через день – всего 10-15 ванн на курс лечения.

Вылить в ванну с температурой воды 36-37 градусов 50 мл настойки валерианы и 5 л настоя хвои сосны:

300 г хвои сосны залить 5 л воды, довести до кипения, остудить, процедить.

ЧЕМ ДОПОЛНИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

- Салат из *морской капусты*.
- *Сырой лук и чеснок* по 2-3 зубчика в день в целом или измельченном виде.
- *Сок репчатого лука с медом* (1:2) – по 1 ч. ложке 3-4 раза в день до еды.
- *Смесь соков*: морковного – 100 г, чесночного – 30 г, ананасового или свекольного – 70 г. Прием по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Сделать *состав*:

сельдерей (4 кг корня с листом), 400 г чеснока, 8 лимонов, 400 г корня хрена – пропустить через мясорубку, сложить в стеклянную или эмалированную посуду, обвязать марлей, поставить на 12 часов в теплое место (30° С), затем на 3 суток в прохладное место. По истечении этого срока выжать сок. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 дес. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

- *Баклажаны с грецкими орехами и чесноком.*

Слегка обжарить с двух сторон на растительном масле порезанные кружками баклажаны, посыпать измельченным грецким орехом и чесноком, слегка сбрызнуть яблочным уксусом.

- Компоты из *крыжовника, земляники, черники, смородины черной и красной.*
- Полезные растения: *чеснок, земляника, соя, малина, рябина обыкновенная, свекла, лук, арбуз, баклажан, кипрей, шиповник, авокадо, банан, орехи, морская капуста, крапива.*

Мной пролечены тысячи больных, и успех был достигнут теми, кто не ждал быстрого излечения или уменьшения атеросклероза сразу, а настойчиво работал над собой, принимая вышеуказанное лечение или проводя раннюю профилактику.

Семен РОЙЗМАН,
доктор медицинских наук, профессор, фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете связаться с Семеном Аркадьевичем по телефону 8-903-248-16-44.

ДЕРЖИМ МЫШЦЫ В ТОНУСЕ

Слабость мышц тазового дна

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция «Предупреждения Плюс». Читаю ваш журнал регулярно уже несколько лет, но ни разу не встречала рекомендаций и советов женщинам, у которых слабый мышечный тонус тазового дна. Я обращалась к гинекологу, но мне ничего не посоветовали, только сказали, что надо подобрать лечебную гимнастику. Не знаю, где это можно сделать. На вас вся надежда. Может, у вас будет возможность напечатать в журнале упражнения, которые бы помогали при этом недуге.*

Спасибо заранее. С уважением Маргарита Ивановна».

Адрес: Осиповой Маргарите Ивановне,
236016 г. Калининград, ул. Фрунзе, д. 91, кв. 11.

Женщин, пришедших ко мне на первичный прием, я обычно спрашиваю: «Сколько вам полных лет, сколько было родов, как они протекали, не было ли разрывов при родах, накладывались ли щипцы?» Ответы на данные вопросы, как правило, помогают поставить точный диагноз. Думаю, что и гинеколог, осматривавший читательницу, высказал профессиональное заключение – слабость мышц тазового дна. В норме у здоровых женщин в вертикальном положении верхние 2/3 влагалища, уретры и прямой кишки опираются на мышцы, подтягивающие прямую кишку к лонному сочленению. При слабости этих мышц наступают уро-генитальные расстройства – опущение стенок влагалища, выпадение матки, может появиться недержание мочи. Вот почему так важно своевременно назначить лечение. Укрепление тазовой диафрагмы – актуальная задача практически при всех патологических состояниях в области малого таза. Хорошего резуль-

тата достигают прежде всего лечебной физкультурой, направленной на восстановление тонуса мышц тазового дна.

Так, например, в раннем послеродовом периоде выполняется специальный комплекс гимнастических упражнений. В течение первой послеродовой недели и первой недели после выписки из родильного дома гимнастические упражнения выполняются ежедневно через 1,5-2 часа после завтрака в положении лежа при открытых окнах. Последующие четыре недели комплекс постепенно усложняется, упражнения становятся разнообразнее. Для ускорения процессов восстановления комплекс послеродовой гимнастики рекомендуется повторять во второй половине дня. Количество упражнений следует варьировать в соответствии с индивидуальными возможностями. Здоровый образ жизни существенно усиливает эффект занятий гимнастикой в течение первых шести послеродовых недель.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ТОНУСА МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА ПОСЛЕ РОДОВ

1. Ходьба на месте – 30 секунд, челночная ходьба вперед-назад – 15 секунд, ходьба на носках – 15 секунд, ходьба, высоко поднимая колени, – 30 секунд, с движениями рук, с ритмичным дыханием.

2. Исходное положение – основная стойка, левая нога отведена в сторону, правая рука поднята вверх. На счет «один» согнуть в колене и поднять вверх и вправо левую ногу, достать локтем правой руки колено; на счет «два» – вернуться в исходное положение. Повторить цикл колено-локоть 4-8 раз каждой ногой, сопровождая движения длинным выдохом (воздух выдувается ртом) в течение четырех циклов.

3. Исходное положение – основная стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях, приведены к туловищу, пальцы сжаты в кулаки. На счет «один» – выпрямляя правую руку и пальцы вверх и влево, наклонить туловище влево и сделать выдох; на счет «два» – возвратиться в исходное положение, сделать вдох. Повторить наклоны 2-4 раза в каждую сторону.

4. Исходное положение – то же, что в предыдущем упражнении. Локти поднять до уровня плеч. Выполнять повороты туловищем вправо-влево, не опуская рук, отводя локоть назад в сторону поворота. Дыхание ритмичное, в темпе поворотов: 4 движения – вдох (носом), 4 движения – выдох (ртом).

5. Исходное положение – то же, руки в стороны. Выполнять пружинящие наклоны вперед с поочередным касанием рукой носка противоположной ноги. Повторить 2-4-6 раз. Дышать свободно.

6. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнять поочередные круговые движения ногами («велосипед») в среднем темпе с равномерным дыханием. Повторять в течение 30 секунд.

7. Исходное положение – лежа на спине. Поднять прямые ноги углом и выполнять упражнение «ножницы в стороны» (разводить ноги в стороны и скрещивать их перед собой). Затем выполнить упражнение «ножницы вперед-назад». Повторить каждый вариант по 8-10 раз, не задерживая ритма дыхания.

8. Исходное положение – лежа на спине. На счет 1 – опираясь на пятки, голову и руки, поднять таз, прогнуться, втянуть промежность и сделать вдох; на счет 2 – опустить таз, мышцы расслабить и сделать выдох.

9. Исходное положение – лежа на спине, руки вытянуты вверх. На счет 1-2 – сесть, сгибая ноги в коленях и подтягивая их к груди руками, сделать выдох. На счет 3-4 – лечь, руки за голову, потянуться, сделать вдох. Повторить 8-10 раз.

10. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подтянуты к груди. Попеременное опускание обеих ног вправо и влево, сначала – согнутых в коленях, по мере тренировки – с выпрямлением ног. Повторить в обе стороны 2-4-6 раз.

11. Закончить комплекс легкой ходьбой, дыхательными упражнениями, самомассажем суставов рук и ног.

При выполнении упражнений советую нагрузку дозировать по самочувствию, избегать неприятных ощущений, одышки, длительного учащения сердцебиения.

БАЗИСНАЯ ПРОГРАММА ПО УКРЕПЛЕНИЮ МЫШЦ ПРОМЕЖНОСТИ (ПО А.КЕГЕЛЮ)

Медленные сжатия. Напряжение мышц на счет 3 и расслабление (сядьте на унитаз, попытайтесь задержать мочеиспускание). Мышцы, которые вы используете для этого, и есть промежностные мышцы. Если вам не удастся обнаружить их сразу – не прекращайте попытки. Старайтесь, и все получится.

Сокращения. Напряжение и расслабление вышеотмеченных мышц как можно быстрее.

Выталкивания. Умеренное натуживание вниз, как при стуле или родах.

Начинают тренировки с десяти медленных сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по пять раз в день. Через неделю добавляют по пять упражнений, продолжая выполнять их пять раз в день. Затем добавляют еще по пять, пока их не станет по тридцать. Всего нужно выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день.

В начале занятий может показаться, что мышцы не хотят оставаться в напряженном состоянии во время медленных сжатий. Это объясняется тем, что нельзя выполнять сокращения слишком быстро или ритмично, ввиду того что мышцы пока слабые. Если мышцы устали в середине упражнения, передохните несколько секунд и продолжайте. Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений. Делайте от одной до двух сотен сжатий каждый день.

Отличительная особенность данной гимнастики в том, что ее можно делать практически где угодно – в транспорте, на прогулке, сидя перед телевизором и т.д.

Предвижу недоверчивые возгласы многих читательниц, особенно пожилого возраста: вот, мол, еще чего придумали - гимнастику для промежности... Возможно, поначалу не всем женщинам удастся выполнить эти упражнения. Но потренировавшись, они помогут своему организму не только избавиться от застойных явлений в области малого таза, но и решить проблемы с запорами, недержанием мочи, опуще-

нием влагалища и пр. Ведь во время занятий происходит мощное стимулирование кровообращения в области малого таза, что способно повлиять на уменьшение или рассасывание послеоперационных рубцов и швов.

УПРАЖНЕНИЕ ПРИ НЕДЕРЖАНИИ МОЧИ (ПО НЕУМЫВАКИНУ И.П.)

Хождение на ягодицах. Сядьте на пол, ноги вытянуты вперед, и в таком положении двигайте поочередно ногами, продвигаясь сначала вперед (на 1,5-2 м), насколько позволяет квартира, а потом в обратном направлении. И так сколько угодно. При выполнении этого упражнения задействованы не только мышцы промежности, но и мышцы ног и ягодиц. Если трудно передвигаться с прямыми ногами, попробуйте их слегка согнуть в коленях, что существенно облегчит задачу. Это упражнение очень поможет женщинам в возрасте, избавит от недержания мочи.

Анатолий ВАНИН,
кандидат медицинских наук.

ПРОЯВЛЕНИЕ МУЖСКОГО КЛИМАКСА

А.П. Ефремов

Аденома простаты

Климакс у подавляющего большинства людей ассоциируется с пятидесятилетними женщинами. Неужели природа так благосклонна по отношению к сильному полу, избавив от этого явления мужчин? До недавнего времени так оно и считалось, поскольку мужской половой сфере медицина уделяла внимания гораздо меньше, чем женской. Мужским здоровьем занимались и занимаются главным образом урологи, а андрологов можно по пальцам перечесть. Однако прогресс в изучении возрастных изменений у мужчин все-таки имеется. Сегодня по радио и по телевидению в рекламных роликах о лекарственных препаратах мы то и дело слышим слово «простата». Простата – это один из наиболее функционально активных органов мужской половой системы. У мужчин, как и у женщин при наступлении климакса, также происходят изменения в половой сфере, которые в первую очередь затрагивают наиболее важные органы, а следовательно, и простату. Но если у женщин климакс вызывает атрофию яичников, матки и т.д., то у мужчин он приводит к разрастанию простаты. В медицине это явление получило название – *доброка-*

***чественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ),* тогда как в обиходе прижилось неправильное с научной точки зрения — *аденома простаты*.**

У молодых мужчин аденома простаты встречается очень редко. Известно, что евнухи также не страдают этим недугом. Поэтому в конце прошлого века известный русский врач Ф.И.Синицын (основоположник андрологии в России), исходя из взаимосвязи между развитием яичек и простаты, лечил аденому предстательной железы кастрацией.

Развитие аденомы в первую очередь связано с возрастным изменением гормонального баланса в простате, а именно, с увеличением в ней дигидротестостерона и женского гормона эстрадиола. Установлено, что содержание этих гормонов в аденоматозной ткани в несколько раз выше, чем в нормальной.

В период полового созревания простата под влиянием мужских гормонов вырастает до размеров, присущих взрослым. У мужчин 20-25 лет размер простаты остается неизменным, а затем начинается второй этап роста. Недуг развивается вследствие роста доброкачественной опухоли слизистых парауретральных желез, окружающих мочеиспускательный канал в простатическом отделе уретры. При этом масса аденомы может достигать 400 г и более. В возрасте 60 лет ДГПЖ наблюдается у 50% мужчин, и этот показатель увеличивается в более поздних возрастных группах. К 80 годам она наблюдается у 80%, а по некоторым данным, даже у 90% мужчин. В связи с этим гипертрофию предстательной железы, скорее всего, нужно рассматривать не как заболевание, а как нормальный возрастной процесс, как проявление «мужского климакса».

ТЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Развитие аденомы обычно происходит по следующему сценарию. Увеличиваясь, простата сдавливает проходящий через нее мочеиспускательный канал, создавая

тем самым проблему с выделением мочи. Чтобы протолкнуть мочу через узкое отверстие, стенкам мочевого пузыря приходится все сильнее напрягаться. Со временем они утолщаются, как это происходит с любой мышцей в процессе постоянных упражнений. В результате происходит уменьшение объема пузыря, что приводит к более частым мочеиспусканиям, но в гораздо меньших количествах. При сокращении такого «накачанного» пузыря давление мочи сильно возрастает, и она может выталкиваться не только через мочевой канал, но и в почки, что ведет к нарушению их функции. Постоянное напряжение мышц пузыря приводит к их ослаблению и превращает его в дряблый мешочек, не способный вытолкнуть мочу. В результате этого моча начинает выделяться не струей, а только каплями или малыми порциями, несмотря на переполненный пузырь.

Выделяют три стадии аденомы. На первой стадии в мочевом пузыре отсутствуют остаточная моча и изменения со стороны верхних мочевых путей и почек. На второй – наблюдается остаточная моча и снижение функций почек и верхних мочевых путей. На третьей – происходит полная задержка мочеиспускания и наступает поздняя стадия хронической почечной недостаточности.

Распространено мнение, что аденома может перейти в рак простаты. Это неверно, поскольку они в большинстве случаев затрагивают разные отделы предстательной железы. Аденома развивается в так называемой переходной зоне (слизистые парауретральные железы), а рак – в периферической зоне (альвеолярно-трубчатые железы). Аденома и рак простаты могут существовать у одного и того же человека одновременно.

Поскольку ДГПЖ является не заболеванием, а естественным процессом, то и бороться с ним как с неизбежным старением организма очень сложно. Вылечить ее практически нельзя, но затормозить этот процесс, приостановить его можно.

ФИТОТЕРАПИЯ

До сих пор основным способом «лечения» аденомы простаты был оперативный, но все большее значение приобретают консервативные методы, среди них существенное место занимает фитотерапия. До недавнего времени лекарства, предназначенные для уменьшения аденомы простаты, действовали неэффективно и вызывали сильные побочные явления. За последние несколько лет в данной области произошел определенный прогресс. Основываясь на экспериментальных данных, в ряде стран были разработаны фитопрепараты, способные значительно улучшать состояние больных с аденомой простаты 1-й и 2-й стадии. Но тут есть несколько «но»: они не являются «чудодейственным бальзамом» и не дают быстрого эффекта, к тому же дороги, а принимать их надо в течение многих месяцев. В то же время не меньшего эффекта можно добиться, употребляя хорошо известные и легко доступные всем растения отечественной флоры, оказывающие тормозящее действие на развитие гиперплазии простаты. Среди них **крапива двудомная, тыква обыкновенная, лещина обыкновенная, каштан конский, осина обыкновенная, цветочная пыльца** и ряд других растений.

Каштан конский обыкновенный. Препараты из кожуры спелых семян каштана конского применяют при *аденоме простаты* и *хроническом простатите* в сочетании с аденомой простаты. Водный экстракт из кожуры плодов замедляет аденоматозную трансформацию и влияет репаративно на участки предстательной железы, охваченной процессом. Механизм действия этого препарата не изучен, но польские ученые полагают, что уменьшению размеров и даже рассасыванию небольших аденоматозных узлов способствует гликозид эскулин в сочетании с витамином Е, которыми богаты семена каштана.

Наибольший эффект получается при приеме настойки и водного экстракта кожуры семян.

Настойка кожуры семян.

25 г сырья заливают 250 мл спирта, настаивают 10 дней, процеживают, принимают по 10 капель 2 раза

в день (до обеда и перед ужином) в течение 20 дней, устраивая десятидневный перерыв после каждого курса лечения.

Водный экстракт кожуры семян.

40 г измельченного сырья заливают 0,6 л кипятка и настаивают 12 часов. Не процеживая, настой упаривают до 200 мл, затем процеживают и принимают по 30-40 капель 3 раза в день после еды.

Этим способом поддаются успешному лечению *хронические простатиты* в сочетании с *аденомой предстательной железы*.

Крапива двудомная. При *аденоме простаты* применяют жидкий экстракт из свежих или порошок из сухих корневищ.

Экстракт из корневищ.

Свежие вымытые корневища, собранные осенью или ранней весной, измельчают на мясорубке, помещают в стеклянную банку, заливают 45%-ным спиртом (водкой) с таким расчетом, чтобы спирт покрывал сырье сверху слоем в 1-2 см, и настаивают 2 недели, ежедневно перемешивая, процеживают. Принимают по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды. На 1 кг свежих корневищ используют приблизительно 2 л 45%-го спирта.

Порошок корневищ.

Хорошо высушенные корневища режут секатором на кусочки 1-2 см и тщательно измельчают на кофемолке в порошок (чем мельче, тем лучше). Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды, запивая теплой водой.

Порошок желательно готовить ежедневно свежий, поскольку при длительном хранении в измельченном виде корневища крапивы быстрее теряют свои лечебные свойства.

Лещина обыкновенная (орешник). С лечебной целью используют листья, кору молодых побегов и скорлупу орехов. Листья собирают в первой половине лета, сушат, расстелив тонким слоем в сухом проветриваемом помещении. Кору заготавливают с молодых побегов в мае-июне, когда она легко отделяется от древесины. Сушат ее на солнце или на чердаках.

Эфирное масло и другие составные части коры оказывают *сосудосуживающее, капилляроукрепляющее и противовоспалительное* действие.

При *аденоме* используют следующие препараты лещины:

Отвар коры.

1 ст. ложку измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают до охлаждения, процеживают; принимают по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар листьев.

2 ст. ложки измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка, кипятят 10 минут, процеживают; пьют вместо воды без нормы.

Экстракт скорлупы орехов.

Измельченную скорлупу от 1 кг орехов заливают 2 л воды и кипятят на слабом огне до тех пор, пока не останется 1 л отвара, процеживают и добавляют 1 кг меда; принимают по 30 мл экстракта 3 раза в день до еды.

Хорошо зарекомендовали себя также следующие сборы с участием лещины.

Лещина обыкновенная (листья) – 40 г, смородина черная (листья) – 40 г, тимьян ползучий (трава) – 40 г.

1 ст. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить настой теплым в один прием, лучше в первой половине дня.

Лещина обыкновенная (скорлупа плодов), лопух большой или войлочный (корни), осина обыкновенная (почки), береза повислая (листья) – всех по 50 г.

1/2 ч. ложки измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Осина обыкновенная, тополь дрожащий. С лечебной целью используют почки, листья и кору осины. Почки собирают в начале цветения осины. В этот период они достаточно твердые, плотные и клейкие от покрывающей их душистой смолы. Собранные почки сушат на печке или в сухом проветриваемом помещении, разложив тонким (2-3 см толщиной) слоем на бумаге или ткани, часто перемешивая. Листья собирают в первой половине лета. Сушат на чердаках или под навесами, расстелив тонким слоем и

регулярно перемешивая. Кору заготавливают только с молодых стволов и ветвей в мае-июне, когда она легко отделяется от древесины. Берут только гладкую, нерастрескавшуюся и имеющую зеленоватый цвет кору. Сушат ее любым способом.

Препараты осины обладают *противовоспалительным, обезболивающим и мочегонным* действием. Настой, отвар и настойку почек принимают при остром и хроническом воспалении мочевого пузыря, затрудненном и болезненном (особенно после операции) мочеиспускании, а также при ДГПЖ. Настой коры считается эффективным профилактическим средством при *начальных стадиях гипертрофии простаты*, а также в более поздний период развития *аденомы*, когда операция по тем или иным причинам противопоказана. Настой и отвар внутренней коры молодых ветвей принимают внутрь при *гипертрофии* и *раке предстательной железы*.

Настой почек.

2 ч. ложки измельченного сырья заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 минут, процеживают; выпивают весь настой в течение дня за 3-4 приема.

Сгущенный отвар почек или коры (1:1).

45 г измельченного сырья заливают 0,5 л кипятка, кипятят до тех пор, пока отвар не выпарится наполовину, процеживают; принимают по 1/4 стакана 3 раза в день, предварительно подсластив медом.

Настойка почек на 40%-ном спирте (1:10).

Принимают по 20-30 капель 3 раза в день.

Настойка коры на водке.

5 ст. ложек измельченного сырья заливают 0,5 л водки, настаивают 2 недели, процеживают; принимают по 1 дес. ложке 3 раза в день до еды.

Настой коры.

3 ст. ложки измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на слабом огне 15 минут, настаивают до охлаждения, процеживают; принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Настой внутренней коры молодых ветвей.

20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 15-20 минут, настаивают до охлажде-

ния, процеживают; принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Тыква обыкновенная. С лечебной целью принимают семена тыквы.

Цветочная пыльца. Представляет собой мужские половые клетки покрытосеменных растений. Она является готовым концентратом различных витаминов, микроэлементов, аминокислот и других биологически активных веществ, необходимых для нормального развития живого организма. Особенно много в ней калия. Богата пыльца также железом, медью, кобальтом, фосфором, магнием, цинком, марганцем, хромом, кальцием, йодом и др. элементами. Она содержит практически все основные витамины.

Перга – продукт несколько иного состава, чем пыльца. В ней почти в 2 раза больше сахаров и в 2 раза меньше жиров, несколько меньше белков (однако они становятся лучше усвояемыми) и минеральных веществ, в несколько раз больше молочной кислоты, чем в цветочной пыльце.

Биологическая активность цветочной пыльцы при хранении довольно быстро снижается. Уже через 2-3 месяца после сбора она теряет значительную долю витаминов и ферментов. Смешанная с медом (в соотношении 1:1) и помещенная в холодильник, пыльца сохраняется гораздо лучше, но через год все равно почти полностью теряет свои лечебные свойства. В перге биологически активные вещества разрушаются гораздо медленнее, но для лучшей сохранности ее также лучше смешать с медом (1:1) и поместить в холодильник.

По своему действию цветочная пыльца близка к адаптогенным растениям типа женьшеня, повышающим устойчивость организма к неблагоприятным условиям окружающей среды, тонизирующим и стимулирующим его. Она нормализует деятельность *нервной и эндокринной* систем, *снижает* содержание *холестерина в крови*, *стимулирует иммунную систему, улучшает половую функцию*. Считается, что пыльца, регулируя и стимулируя важные внутренние процессы, *тор-*

мозит старение организма и, следовательно, препятствует развитию *аденомы простаты*.

В народной медицине пыльцу с медом употребляют при *аденоме* и *раке простаты*, а также в качестве *общеукрепляющего* витаминного средства после перенесенных тяжелых болезней и операций.

В качестве лечебного средства принимают смесь (1:1) цветочной пыльцы или перги с медом по 1 ч. ложке 2-3 раза в день.

СХЕМА ЛЕЧЕНИЯ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

Для лечения аденомы предстательной железы можно использовать любой (наиболее доступный) из приведенных выше рецептов. Семена тыквы и цветочную пыльцу употребляют обычно для усиления лечебного эффекта параллельно с приемом настойки, отвара или экстракта одного из растений. В качестве примера приведу схему.

Спиртовой экстракт корневищ крапивы + семена тыквы + смесь пыльцы с медом.

Экстракт крапивы принимают по 1-2 ч. ложки 3 раза в день за полчаса до еды, предварительно разведя его в 1/3-1/2 стакана воды. Одновременно с этим съедают по 1 ч. ложке смеси цветочной пыльцы с медом.

Пыльцу можно заменить ее препаратами, имеющимися в значительном ассортименте в аптеках и получившими в последнее время широкое распространение. Очищенные от кожуры семена тыквы можно принимать в любое удобное время в течение дня за один или несколько приемов.

Следует подчеркнуть, что лечению фитопрепаратами поддается лишь аденома первой и второй стадии. Курс терапии длится не менее 3 месяцев. В дальнейшем для предотвращения развития аденомы рекомендуется ежегодно проводить 2-3-месячные курсы фитотерапии. При приеме фитопрепаратов часто наблюдается резкое улучшение самочувствия больного уже в первые дни, после чего многие мужчины прекращают лечение. Это связано с тем, что многие растения,

применяемые при гипертрофии предстательной железы, обладают противовоспалительным и антимикробным действием, благодаря чему воспалительные процессы, обычно сопутствующие аденоме, уходят, в то время как болезнь продолжает развиваться и дальше. Через некоторое время она обязательно проявится, но уже в виде более тяжелых симптомов (полной задержки мочи, дисфункции почек и др.). Поэтому во время лечения и после него нужно обязательно наблюдаться у уролога. В случае если аденома сопровождается воспалительным процессом, необходимо сначала провести курс лечения простатита.

Александр ЕФРЕМОВ,
кандидат биологических наук.

Свои вопросы к Александру Павловичу вы можете отправить на e-mail:apefrem@yandex.ru
или на сайт http://www.travnyk.ru/

ЭПИЛЕПТИКИ, ЗАПАСАЙТЕ МЕДЬ!

Эпилепсия

После публикации моих заметок в вестнике «ЗОЖ» «Как бороться с эпилепсией» (№6, 2009 г.) и «Целебные силы меди» (№13, 2009 г.), где я рассказал об использовании меди в народной медицине, мне пришло немало писем, в которых авторы пишут об удачном использовании медной проволоки для предотвращения эпилептических приступов. Сообщают, что даже у тех больных, которые страдают тяжелыми формами эпилепсии многие годы, наступает улучшение: приступы наблюдаются намного реже, в более легкой форме или даже прекращаются вовсе. Объективные данные электроэнцефалографии показывают снижение уровня активности эпилептического очага в головном мозге. По данным статистики, в России в той или иной форме этим тяжелым недугом страдает не менее 4% населения. Эти люди в психическом отношении вполне нормальные, и возможность хоть чем-то помочь им побудила меня вернуться к данной теме. Хочу еще раз напомнить этот простой и доступный способ металлотерапии.

Кусок проволоки из чистой меди (лучше мягкой, многожильной) диаметром 1,5-2 мм зашкурить, свернуть в кольцо по размеру окружности головы, скрепить лейкопластырем или канцелярским скотчем. Надевать на голову с наступлением предвестников приступа (ауры), в дни магнитных бурь, а лучше носить постоянно. Этот медный обруч можно замаскировать головным убором или эластичным трикотажным ободком, чтобы не вызывать недоумения окружающих людей.

Евгений РОДИМИН,
председатель общества металлоионотерапии, изобретатель.

«ПР+»: Связаться с Евгением Михайловичем можно по почте: 117588 г. Москва, а/я 65. Он, кстати, передал в редакцию часть пришедших ему писем, содержащих отзывы больных эпилепсией о лечении медной проволокой. Вот несколько выдержек из них. Понятно, что адреса и имена авторов мы не даем, но все письма есть в редакции в оригинале.

✉ *«...В 6 лет мне поставили диагноз: эпилепсия. Первый приступ у меня случился в детском саду. Родители меня тогда оставили там ночевать. До сих пор я принимаю лекарства, и приступы при этом не проходят. Но, прочитав письмо, папа сделал мне медный обруч, и это мне значительно помогло. По сравнению с тем, что было, это просто небо и земля. Раньше я пила 1400 мг в сутки 1-го препарата + 1,5 таблетки 2-го препарата, и приступы были каждую неделю. Причем врач с каждой консультацией назначала таблеток все больше и больше. Но куда еще-то? Сейчас я ношу регулярно медный ободок, почти не пью лекарства и приступов нет. Но даже если и есть, то совсем незначительные, и я почти все помню. Похожу по квартире и потом лягу спать. А раньше я была во время приступа агрессивной, становилась сильной, родители не могли меня удержать. Память во время приступа выключалась, после него я ничего практически не помнила...*

Медный ободок сыграл огромную роль в моей жизни. Такая простая вещь, а какая эффективная!..»

А.Б., г. Владивосток.

✉ *«...Мой сын Виктор (42 года) болен эпилепсией...*

...Когда шел ему восьмой годик, он с товарищами играл около амбара. Один из них стукнул его по голове амбарным замком. Такие были боли, что визжал, как кутенок. Когда исполнилось восемь лет, у него приключилась эпилепсия, в 16 лет он стал падать. Эпилепсия косила его, как коса траву, порой в день доходило до 9 приступов. Я объездил весь бывший Советский Союз, и никто его не вылечил. В Ленинграде в больнице при институте 3 раза лежал, и все бесполезно. А потом врач ему выписал таблетки бензонал и финлепсин. По

6 таблеток пил в день. Не помогало. Потом, с 1992 года, я стал фиксировать приступы. Вот такая схема:

1992 – 35 приступов, 1993 – 34; 1994 – 22; 1995 – 36; 1996 – 41; 1997 – 79; 1998 – 78; 1999 – 43; 2000 – 41; 2001 – 24; 2002 – 33; 2003 – 35; 2004 – 16; 2005 – 25; 2006 – 34; 2007 – 16; 2008 – 17; 2009 – до 4 апреля – 10 приступов.

4 апреля почтальонка разносила почту. Я у нее за 8 рублей купил вестник «ЗОЖ» и, когда стал листать, нашел статью «Как бороться с эпилепсией»...

Сын Виктор заготовил три кольца из медных электропроводов, как вы описывали, и с 5 апреля 2009 года начал носить их на голове, в шапку и в фуражку не зашивал, и спал с кольцами. Только снимал, когда шел в баню. И что получилось? Пошел 5-й месяц, как у него не было приступов! Доли секунд были: икнет — и на этом все...»

Н.О., Оренбургская область.

«ПР+»: В заметке, опубликованной в упомянутом 6-м номере вестника «ЗОЖ» за 2009 год, Евгений Михайлович давал способ, как усилить действие медного кольца:

✉ *«...А вот еще способ, как усилить действие обруча.* Надо изготовить три медных кольца разных диаметров. Вдобавок к тому первому, что описано выше, надо сделать второе кольцо диаметром вдвое меньше первого. Третье кольцо должно быть диаметром вдвое меньше второго. Все три кольца советую нашить концентрически на подходящую шапочку, лучше со стороны подкладки. Такое устройство из трех колец значительно эффективнее, чем однокольцевое...».

✉ *«Раньше, до этого ободка, когда я не знала о нем, весной и летом каждую неделю было по 2-3 приступа, а после того как в сентябре прочитала вашу статью о медной проволоке в вестнике «ЗОЖ», я сразу пошла к электрикам, попросила у них медную проволоку и сделала лечебный ободок. В ре-*

зультате за три недели только 1 раз был приступ, а раньше, повторю, приступы были каждую неделю по 2-3 раза...»

Н.Т., Самарская область.

✉ *«У нас во дворе живет больной эпилепсией. Уже 10 лет, как он страдает этой пакостью, из-за этой болезни его уволили с работы, и он боится где-то подрабатывать. Приступы приходят неожиданно – на улице, дома, в магазине. Я прочитал вашу заметку. Вечером из меди приготовил кругляк с пятирублевый размер, просверлил отверстие, привязал веревочку (нитку), объяснил ему суть вашей статьи, а это произошло 16 апреля 2009 года. И вот по сей день, а сегодня уже 24.11.2009 г., у него не было ни одного приступа, и в больницу он не обращался. Но, однако, проволочки он носить не стал, неудобно, говорит...»*

В.Ш., Хабаровский край.

✉ *«Моему сыну 33 года, болен с детства. Правда, в детстве врачи ставили ему диагноз – судорожный синдром. Классические приступы были редко, но отключался часто. В день мог отключаться 2-3 раза. Сейчас он на инвалидности — II группа.*

С апреля 2009 года носит обруч на голове. Носил неделю – приступов не было. Затем сын снял обруч с головы и неделю не носил — начались приступы. Опять надел обруч, и приступов и отключений не было.

В октябре были у краевого эпилептолога. Я рассказала ей про медный обруч. У врача были сомнения, но когда сделали энцефалограмму, она нашла небольшое улучшение. Снизила дозу лекарств и посоветовала носить обруч...»

В.Я., Краснодарский край.

НЕ ЛЕЧИТЕ САМИ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Буллезный пемфигоид Левера (пузырчатка)

✉ *«Добрый день, уважаемая редакция!*

Мне 67 лет. Давно читаю и пользуюсь рецептами из вашего журнала. Вот уже три года страдаю кожным заболеванием со сложным названием: буллезный пемфигоид Левера.

В июле 2009 года был вынужден обратиться в областной кожно-венерологический диспансер, так как в районной больнице мне не смогли помочь.

Через вашу редакцию хочу обратиться за помощью к врачу-дерматологу Елисеевой Барият Камиловне. Хотелось бы подробнее узнать об этом заболевании, а также о методах и способах лечения. Выписку из диспансера высылаю».

Адрес: Байтимирову М.Ф., 461831 Оренбургская обл., Александровский район, с. Зеленая роща.

«ПР+»: Рассказываем реальный случай. Собралась молодая семья ехать на море с ребенком. Завтра в поезд, а чадо, как назло, заболело. Температура – под сорок, кашель, сопли... Родители полгода готовились: деньги на отпуск откладывали, билеты с трудом на нужное число купили, оформили отпуска, а тут – такое. Ну, вызвали врача. Тот все выслушал, осмотрел ребенка и назначил «всего одну таблетку» — сильнейший антибиотик. Купили, дали. На следующий день ребенку полегчало. Поехали, отдохнули, вернулись. А через неделю у ребенка возникло тяжелейшее кожное заболевание – Вульгарная пузырчатка, или буллезный пемфигоид. На лечение ушло в общей сложности 1,5 года...

Мы передали письмо нашей читательницы врачу-дерматологу Барият ЕЛИСЕЕВОЙ, которая обрисовала целую программу лечения этой напасти.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ

Буллезный пемфигоид Левера – заболевание хроническое, требующее длительного лечения, склонное к периодическим обострениям. Преимущественно болезнь развивается у лиц пожилого возраста и в редких случаях у детей. Пемфигоид (синоним – пузырчатка неакантолитическая) – доброкачественное заболевание кожи, начинающееся с появления пузырей на фоне небольшого покраснения, реже на внешне не измененной коже. Высыпные элементы в виде напряженных пузырей средней величины от 1 до 3 см в диаметре заполнены серозной жидкостью, отслаивающие эпидермис (самый верхний слой кожи, или надкожицу) от дермы. При подсыхании содержимого пузырей и отделяемых эрозий образуются желтоватые и желтовато-коричневые корки различной величины и толщины.

Болезнь может прогрессировать при снижении иммунного статуса организма: после перенесенной пневмонии, гриппа, инфекционных заболеваний, стрессов, травм, интоксикации, расстройства функции желудочно-кишечного тракта, рожистого воспаления, аскаридоза, заболеваний печени, из-за вредного воздействия электромагнитного излучения. Количество пузырей при этом увеличивается, распространяясь на излюбленные зоны локализации (плечевой пояс, подмышечные ямки, локтевые и пахово-бедренные сгибы, вокруг пупка, межъягодичную область и др.). Больные при этом жалуются на незначительный зуд и жжение. Очаги поражения могут быть как обширными, захватывающими большие области кожного покрова, так и весьма ограниченными, представленными единичными пузырями, например, в области пупка.

Иногда болезнь может поражать слизистые оболочки полости рта (наблюдается у 20-40% больных буллезным пемфигоидом), протекает без сильных болей и обильного слюнотечения, красная кайма губ остается свободной от высыпаний.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Начинать лечение буллезного пемфигоида рекомендуется только после консультации с врачом-онкологом и обследования больного с целью исключения недиагностированной онкологии (рака, саркомы, лейкоза и пр.). Диагноз основывается на клинических и гистологических данных и результатах различных исследований. При заболевании применяют комплексную терапию: общую и местную, направленную на устранение вредных факторов, вызвавших заболевание, санацию очагов хронической инфекции, исключение стрессовых ситуаций. На фоне общеукрепляющего лечения с учетом индивидуальных особенностей организма назначаются кортикостероидные препараты. В зависимости от возраста больного, имеющихся противопоказаний, состояния печени, почек и т.д. назначают различные суточные дозы **преднизолона** (минимально – 20-25 мг). Лекарство принимают в течение 3-4 недель до заметного улучшения общего состояния, прекращения появления пузырей, эпителизации эрозий.

Кроме того, рекомендуют прием **азатиоприна** по 30 мг 2 раза в сутки во время еды в течение 10-15 дней, отменяют по достижении положительного эффекта. Или назначают препарат **авлосульфон** по 50 мг 2 раза в день также во время еды циклами по 5-6 дней с 2-недельным перерывом, отменяют по достижении заметного улучшения.

У этого лекарства имеются серьезные *противопоказания*: его нельзя применять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, гипертонической и язвенной болезнях, сахарном диабете, злокачественных новообразованиях, туберкулезе в активной форме, пиодермии, остеопорозе.

Для уменьшения раздражения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) перед применением лекарств полезно принимать **альмагель или фосфалюгель** по мерной ложке.

Вышеперечисленные лекарства, не скрою, обладают целым рядом побочных действий. Но ведь и болезнь серьезная. Поэтому хорошо бы поддержать организм в этой нелег-

кой борьбе. Хорошим иммуномодулирующим и общеукрепляющим свойством обладает **метилурацил**, его принимают по 1 таблетке 3 раза в день в течение 20 дней.

При отсутствии противопоказаний на продукты пчеловодства назначают **апилак** по 0,01 г 3 раза в сутки в течение 10 дней.

Одновременно с костикостероидными препаратами внутрь назначают **калия хлорид** по 1-3 г в день, **панангин** – по 1 таблетке 3 раза в день и аскорбиновую кислоту по 1-1,5 г в день в течение 20 дней.

В амбулаторных условиях под наблюдением врачей больные проходят обследования у других специалистов, включая терапевта-кардиолога, эндокринолога. При необходимости пациентам назначают плазмофорез, гемосорбцию.

При лечении больным нужно не забывать ухаживать за полостью рта. Полезен следующий настой:

берем 1 ч. ложку измельченной коры дуба (или эвкалипта, или шалфея на выбор), завариваем 1 стаканом кипятка. Даем настояться, затем процеживаем и в теплом виде орошаем слизистую оболочку 2 раза в день.

Высыпания на слизистых оболочках рекомендуют полоскать теплым раствором новокаина (0,25-0,5%) или 2%-ным раствором натрия гидрокарбоната (продаются в аптеке).

При необходимости по показаниям назначаются антибиотики, противогельминтные препараты. Например **декарис (левамизол):** взрослым – по 150 мг, детям (до 10 лет) – по 50 мг через день в течение 4 недель.

С целью выведения из организма различных паразитов можно воспользоваться настоем растительного происхождения. Для этого:

1 ч. ложку цветков пижмы обыкновенной заварить стаканом кипятка, дать настояться. Затем остудить, процедить и принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день в течение недели.

В качестве дополнительного средства можно использовать 250 г **семян тыквы обыкновенной.** Натощак тщательно их разжевать и проглотить небольшими порциями.

Применение биогенных стимуляторов, таких, как алоэ, солкосерил, способствует заживлению и быстрому восста-

новлению микроциркуляции, регенерации и целостности кожных покровов. Наружное лечение кожи отчасти является и общим, поскольку местные средства оказывают влияние на разнообразные нервно-сосудистые рецепторы и рефлекторно действуют на весь организм.

Однако применять то или иное терапевтическое средство лучше после тщательного очищения участка поражения; при этом нельзя насильственно удалять корки, чешуйки, остатки перевязочного материала. Для этих целей:

на пораженный участок положите ватный тампон, обильно смоченный в любом подогретом растительном масле: зверобойном, облепиховом, персиковом, оливковом или подсолнечном. Оставьте его на 10 минут, после чего удалите с кожи различные наслоения.

Эрозии смазывают 1-2%-ным раствором анилиновых красителей: калием перманганатом (марганцовкой), спиртовым раствором бриллиантовой зелени (зеленкой), фукорцином, йодом или жидкостью Кастеллани, а также делают перевязки с 3-5%-ной дерматоловой мазью. Кожу вокруг участков протирают 2%-ным салициловым или камфарным спиртом. Все средства продаются в аптеке.

ХОЛОДНЫЕ ПРИМОЧКИ И ВАННЫ

В период острого воспаления в качестве лекарственных форм для местного лечения используют противовоспалительные лекарственные растворы, уменьшающие мокнутие и отечность, ослабляющие зуд и жжение, примочки с Буровской жидкостью, 2-3%-ным раствором борной кислоты или 1-2%-ным раствором резорцина.

Жидкость Бурова (или Буровская жидкость) – раствор уксусно-алюминиевой соли с кислой реакцией, не имеющей запаха и цвета. Если смочить ткань в этом растворе, через некоторое время она приобретет свойства не пропускать через себя жидкости и воду. На этом свойстве жидкости Бурова основано множество путей ее использования в быту и для врачебных целей. В медицине применяется при воспалениях и раздражениях кожи для охлаждающих ком-

прессов, различных примочек и обертываний. Продается в аптеке.

Все примочки накладываются в **холодном** виде.

Раствор из Буровской жидкости готовим следующим образом:

1 ст. ложку жидкости Бурова разводим в 1 стакане воды (дистиллированной или кипяченой). Ставим для охлаждения на 2 часа в холодильник. Сложенную в 4 слоя марлю смачиваем в полученном растворе, накладываем на пораженный участок каждые 15 минут в течение 1-2 часов, повторяя процедуру 2-3 раза в сутки.

Другие растворы готовятся из такого же расчета: 1 ст. ложка раствора разводится в стакане воды и ставится на 2 часа в холодильник.

При локализации процесса в сгибах конечностей и складках тела полезно принимать общие ванны с добавлением калия перманганата (марганцовки) в слабой, розовой концентрации в сочетании с различными травяными отварами: шалфея, зверобоя, валерианы, пшеничными отрубями или с морской солью.

Для ванн с морской солью берем 100 г соли на ванну, для травяных понадобится 300 г сырья. Приготовим, например, ванну с пшеничными отрубями. Для этого возьмем:

300 г пшеничных отрубей кипятим в 3 литрах воды в течение 10-15 минут, даем настояться, после чего отвар процеживаем и вливаем в ванну. Принимаем процедуру при температуре 38 градусов по 15 минут курсом 10-15 ванн, чередуя их через день до появления положительного результата.

Один день готовим ванну с морской солью, на второй – травяную, на третий день – ванну с пшеничными отрубями и т.д.

У читателя из Оренбургской области болезнь отягощена изменениями в сердечно-сосудистой системе, а шалфейные ванны в данном случае оказывают противовоспалительное, слабодезинфицирующее, снижающее чувствительность нервных рецепторов и успокаивающее действие. Оптимальная температура воды – 37-38 градусов также способствует мягкому воздействию на организм и кожу. Но особенно важ-

но то, что при процедуре не учащается ритм сердечных сокращений и не повышается артериальное давление.

Однако любые ванны совершенно *противопоказаны* при следующих заболеваниях: злокачественных опухолях, туберкулезе легких в активной форме, сердечно-сосудистой недостаточности 2-3-й степени, выраженном атеросклерозе, гипертонической болезни 3-й степени, в острый период инфаркта миокарда, при тяжелой форме стенокардии, сахарном диабете, аневризме сердца или крупных сосудов, рецидивирующем тромбофлебите, склонности к кровотечениям, при инфекционных болезнях кожи.

С целью улучшения эпителизации эрозий в мягких тканях и в пластах кожи при буллезных дерматозах в народной медицине используют следующий сбор: смешать в равных частях **календулу, зверобой, шиповник** и **чистотел.**

Настой готовится из расчета: 1 ч. ложка сбора на 1 стакан кипятка. Полученный фитосбор остудить, процедить через марлю. Если нет противопоказаний к продуктам пчеловодства, можно добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке или по 1/3 стакана 3 раза в день до получения положительных результатов.

Больным с пузырчатым дерматозом полезно придерживаться диеты с ограничением углеводов и соли, но с большим содержанием тиамина и белков, содержащихся в дрожжах, злаках, красной фасоли, бобах, чечевице, сухофруктах и др.

В качестве антиоксидантов рекомендуют **аевит** – масляный раствор витаминов А и Е (выпускается в капсулах) по1капсуле 2 раза в день в течение месяца. Хороший антигистаминный и седативный эффект оказывает препарат **амизил,** который принимают по 0,5 г 2 раза в день в течение 7-10 дней. При депрессивных состояниях назначают **глицин** (под язык) по 0,1 г 2-4 раза в день до еды в течение месяца.

Кроме того, назначаются лекарственные средства, направленные на устранение выявленных отклонений. При дисбактериозе, например, необходима коррекция биоценоза – прием **бифидум-, лакто-** и **колибактерина**. По 2 дозы утром и вечером в течение 2 недель.

После лечения костикостероидными препаратами, для профилактики **гипокалиемиии** и **гипернатриемии**, больным

необходимо включать в рацион растительные продукты, богатые солями калия: тыкву, инжир, изюм, чернослив, персики, свеклу, капусту, абрикосы, курагу, листья петрушки, сухофрукты.

При отеках вследствие недостаточности кровообращения и нарушении функции почек в качестве мочегонного препарата назначают **почечный чай № 1** (продается в аптеках), обладающий одновременно мягким гипотензивным эффектом. Кроме того, хороший эффект дает теплый настой листьев **ортосифона тычиночного.** Его можно приготовить самим. Для этого:

3,5 г травы заварите стаканом кипятка, дайте настояться, затем процедите, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды 2 раза в день.

Или воспользуйтесь следующим **мочегонным** фитосбором:

смешайте листья толокнянки – 3 части,

цветки василька (или плоды можжевельника) – 1 часть,

корень солодки (предварительно измельчите) – 1 часть.

1 ст. ложку смеси заварите стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, остудите и процедите.

Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день в течение двух недель.

После 2-недельного перерыва продолжайте лечение, рассчитанное на 3 месяца.

РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

Больные пожилого и более старшего возраста, умудренные жизненным опытом, уже имеющие свою устоявшуюся точку зрения на многие вещи и народную медицину в том числе, иногда занимаются самолечением. А это весьма опасно, так как без учета индивидуальных особенностей организма пациента, состояния его сердечно-сосудистой системы и каждого органа на данный момент бесконтрольное применение лекарственных средств, витаминов и других веществ может вызвать заметное ослож-

нение. Только лечащий врач, проводя лечебно-профилактические мероприятия, учитывая свойства того или иного препарата, его влияние на организм больного, без вреда, строго дозированно может назначать те или иные лекарства и витамины.

Алкоголь нарушает дезинтоксикационную функцию печени, замедляя действие лекарственных препаратов. Поэтому при прохождении курса лечения и приеме лекарств по указанию врача следует воздержаться от употребления любых спиртных напитков, в т.ч. и спиртовых настоек из лекарственных трав, аптечных или же собственного приготовления.

В период лечения необходимо избегать физических перегрузок, нервного напряжения, нежелательна также перемена климатических условий.

Для поддержания стойкого выздоровления, улучшения общего состояния, а также предупреждения возможных рецидивов этого заболевания рекомендую серьезно заняться реабилитацией защитных сил организма. Вести здоровый образ жизни, соблюдать режим сна и отдыха, правильно питаться, больше гулять на свежем воздухе, заниматься физическими упражнениями и конечно же заряжаться положительной энергией!

Барият ЕЛИСЕЕВА,
врач-дерматолог.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Барият Камиловне, вы можете связаться с ней по мобильному телефону: 8-903-207-29-69 или пишите нам в редакцию.

«СПЯЩИЕ ВУЛКАНЫ»

Аденома, миома, фиброма

Довольно часто читатели обращаются с вопросами о лечении доброкачественной опухоли – *аденомы, фибромы, миомы* и др. И это неудивительно: ведь все доброкачественные опухоли – своего рода «спящий вулкан», то есть могут не вызывать особых причин для беспокойства, но не исключено и перерождение в злокачественную опухоль. К сожалению, по смертности онкологические заболевания упорно держат второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Фибромы – это доброкачественные опухоли соединительной ткани, довольно часто возникающие как у мужчин, так и у женщин. У женщин обычно после 40 лет могут появляться *фибромы молочной железы, матки* и других органов.

Фибромы молочной железы проявляются в виде уплотнений, зачастую довольно болезненных. Фиброма матки часто сопровождается болями и кровотечениями. Однако надо помнить, что на тот момент, когда фиброма так или иначе себя обнаруживает, заболевание уже достигает определенной стадии развития. Именно поэтому лучше не дожидаться, пока болезнь себя обнаружит, а постараться не пропустить доброкачественные опухоли, в том числе и фибромы, на самых ранних стадиях развития.

С этой целью женщинам после 40-45 лет следует регулярно проходить медицинский осмотр, которым многие, увы, по своей природной беспечности зачастую пренебрегают.

В случае выявления заболевания необходимо наблюдаться у специалиста-онколога и выполнять все его предписания и рекомендации. Надо также помнить, что всякое лечение травами и народными средствами может быть лишь дополнительным к основному и носить лишь вспомогательный характер.

В то же время в природе существует немало лекарственных растений, обладающих цитостатическим действием, то есть препятствующих росту опухолей. Помимо лекарственных трав противоопухолевыми свойствами обладают и некоторые продукты растительного происхождения, которые также желательно включить в схему лечения.

Поскольку фибромы у женщин, так же, как и фибромиомы, миомы, возникают обычно после 40 лет и нередко сопровождаются болями и кровотечениями, в лекарственные сборы следует включать компоненты, обладающие кровоостанавливающими свойствами и болеутоляющими.

Кроме того, нужно помнить, что все опухоли, как злокачественные, так и доброкачественные, плохо переносят дефицит белка, поэтому непродолжительная безбелковая диета также является важным элементом в системе лечения. А вот железо и таблетки, содержащие этот элемент, опухоли очень «не любят», поэтому его необходимо включить в схему лечения.

Итак, в качестве вспомогательной терапии можно порекомендовать следующую схему лечения.

1. Прежде всего это строгая диета, включающая только каши на воде, но подсоленные. Иногда пытаются использовать каши, сваренные на воде, но без соли. Этого делать нельзя, поскольку бессолевая диета может отрицательно сказаться на самочувствии.

2. Далее, в схему лечения следует включить овощные соки – свекольный и морковный. Однако свекольный сок необходимо выдержать в холодильнике в открытой посуде в течение нескольких часов после его приготовления, поскольку свежевыжатый сок очень терпкий и может вызвать раздражение кишечника. Кроме того, свекольный сок лучше всего смешивать с морковным, причем соотношение свекольного и морковного соков каждый подбирает индивидуально, то есть так, как ему больше нравится.

Ежедневная норма потребления соков – 3 стакана (по 1 стакану 3 раза в день за 15-20 минут до еды).

3. Следует также приготовить настойки:

– 150 г чеснока растереть и залить 100 мл водки или спирта, настаивать в темном месте 2 недели, за-

тем процедить и принимать по 20 капель с водой 3 раза в день независимо от еды.

– 1,5 кг черной редьки тщательно вымыть, натереть на крупной терке и залить 1 л водки. Настаивать 2-3 недели, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

4. В комплекс лечения необходимо также включить таблетки, содержащие **железо**, которые следует принимать по одной три раза в день вместе с таблеткой аскорбиновой кислоты.

5. Рекомендуется также как можно больше употреблять в пищу **ягод калины** в свежем или свежезамороженном виде, без сахара.

И конечно же не обойдемся без лекарственных растений, обладающих противоопухолевым действием.

Рекомендуемые сборы:

1. Корень кровохлебки – 4 части, лист крапивы – 2 части, корень чернобыльника – 2 части, ромашка аптечная – 3 части, донник желтый – 3 части.

Сбор содержит *кровоостанавливающий, успокаивающий* и *цитостатический* (противоопухолевый) компонент.

2. Буквица лекарственная – 3 части, лапчатка гусиная (корни) – 2 части, горец птичий – 3 части, клевер красный – 2 части, душица обыкновенная – 1 часть.

Сбор содержит *противоопухолевые* и *болеутоляющие* компоненты.

3. Корень чернобыльника – 3 части, цветки календулы – 1 часть, мелисса (трава) – 2 части, вероника лекарственная – 3 части, трава татарника – 2 части.

В сбор входят *успокаивающие* и *противоопухолевые* растения.

4. Клевер красный (соцветия) – 3 части, кипрей узколистный – 3 части, крапива двудомная – 1 часть, шалфей лекарственный – 2 части, сныть обыкновенная – 2 части.

В этот сбор мы включили растения, обладающие *кровоостанавливающим и цитостатическим* действием.

5. Тысячелистник – 2 части, полынь горькая – 2 части, бессмертник песчаный – 1 часть, ноготки – 2 части, донник желтый – 2 части, буквица обыкновенная – 3 части, мелисса – 2 части.

В сборе находятся травы *цитостатического* и *успокаивающего* действия.

6. Хмель обыкновенный (шишки) – 3 части, вероника лекарственная – 3 части, лапчатка гусиная (корни) – 2 части, душица обыкновенная – 1 часть, череда трехраздельная – 2 части.

В этом сборе подобраны растения *кровоостанавливающего* и *цитостатического* действия.

7. Клевер красный (соцветия) – 2 части, горец птичий (спорыш) – 3 части, кипрей узколистный – 2 части, чернобыльник обыкновенный – 2 части, шалфей лекарственный – 3 части, сныть обыкновенная – 2 части.

Сюда мы включили травы *болеутоляющего* и *цитостатического* свойства.

8. Татарник колючий – 3 части, хмель обыкновенный (шишки) – 2 части, череда трехраздельная – 2 части, щавель конский – 3 части, водяной перец – 2 части, душица обыкновенная – 1 часть.

Сбор содержит *кровоостанавливающие, противоопухолевые* растения.

3 ст. ложки сбора залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить. Это норма на 3 дня. Отвар хранить в холодильнике. В день выпивать по 1 стакану отвара за 3-4 приема до еды, то есть по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Курс лечения – 3-5 недель.

Я специально предложила вашему вниманию несколько разных комбинаций сборов, чтобы каждый мог подобрать себе индивидуальный состав трав.

Можно также использовать и отдельные лекарственные растения, обладающие *противоопухолевым действием*.

В частности, такие несложные рекомендации:

1. **Пион уклоняющийся.** 1 ст. ложку измельченных сухих корней залить 3 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, настоять 1 час. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 10 минут до еды.

2. 1 ст. ложку листьев **чертополоха** залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

3. **Подмаренник настоящий** (желтая кашка). 2 ч. ложки сухой травы с цветками настаивают 2 часа в стакане кипятка в плотно закрытой посуде. Процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

4. **Цветки картофеля** сушат в тени, заваривают 1 ст. ложку на стакан кипятка. Настаивают 1 час. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день.

5. **Календула лекарственная.** 1 ст. ложка измельченного корня заливается 0,5 л кипящей воды, настаивается 3 дня. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

6. **Лопух большой**. Корни растения измельчить, 1 ст. ложку корней залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать на водяной бане 30 минут, снять с огня, укрыть и настаивать 3 часа. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды за 15-20 минут.

7. **Пастушья сумка**. 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Рецепт №7 целесообразно использовать при *кровотечениях*. Все остальные можно чередовать, а также использовать одновременно два рецепта.

Все эти растения обладают выраженными *противоопухолевыми* свойствами, а пастушья сумка, кроме того, еще и *кровоостанавливающими*.

Еще раз напоминаю, что рекомендации по использованию лекарственных растений являются дополнительными или вспомогательными. Основное же лечение должно проводиться под наблюдением врача-специалиста.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
кандидат биологических наук, фитотерапевт.

Желающие задать Татьяне Евгеньевне вопросы могут позвонить по телефону 8-496-425-81-59 с 19-20 часов московского времени.

ЖИР И ГРЕЕТ, ЖИР И ЛЕЧИТ

Лечение барсучьим, медвежьим жиром, простуда, бронхит, пневмония, туберкулез; язвы желудка и 12-перстной кишки, колит, гастрит, панкреатит; артрит, артроз, радикулит, ревматизм, остеохондроз; обморожения; экзема

✉ *«Здравствуйте, уважаемая редакция. Хочу поделиться с вами историей своего выздоровления от болезни, мучившей меня долгие годы. В молодости страдал гастритом, который впоследствии перерос в язву луковицы 12-перстной кишки. Тот, кто страдал этим заболеванием, не даст соврать, что боли в желудке просто адские. У меня существовала периодичность болей в желудке: неделю мучила острая боль, неделю – тупая, неделю беспокоила изжога.*

В то время я жил в г. Нижневартовске, работал водителем на «КамАЗе», и за день иногда приходилось прокатывать до 800 км.

Однажды зимой в 40-градусный мороз подвозил охотника-ханта, который увидел, как я периодически глотал соду и запивал водой из термоса. После очередной такой процедуры он точно определил, что меня беспокоит, и вызвался помочь. Я довез его до таежного жилища, и на прощание он дал мне 0,5 л какой-то жидкости, сказав: «Это барсучий жир, пей его натощак по 1 ст. ложке в день, после чего 2 часа ничего не ешь и не пей. Потом почувствуешь облегчение».

Мало веря в чудо, я начал лечение, и результаты меня просто ошеломили. Вскоре желудок действительно перестал тревожить, и дышать стало намного легче. Вот так я излечил свой недуг. Сейчас в пищу спокойно включаю острые приправы: перец, уксус, аджику, без этого еда не имеет для меня определенного вкуса. С момента излечения прошло уже 23 года,

с тех пор не жалуюсь на боли, занимаюсь закаливанием. Советую всем людям, страдающим гастритом, язвой желудка, бронхо-легочными болезнями, использовать мой рецепт. Первое время вкус жира покажется неприятным (первые 5-7 дней), потом привыкаешь, главное ведь – здоровье!

С уважением Александр Швацкий».

Адрес: Швацкому Александру Александровичу,
51900 Украина, г. Днепродзержинск,
ул. Территориальная, д. 19/1.

«ПР+»: Вот такое необычное письмо пришло к нам в редакцию. Обычно к нам приходят просьбы рассказать о той или иной болезни, найти врача-специалиста с советами и рекомендациями по их лечению. А здесь человек спустя четверть века захотел поделиться своим опытом, приведшим его к выздоровлению. Вначале нам показалось очень уж экзотичным лекарство из барсучьего, медвежьего жира. Однако, заглянув в разные источники, мы убедились, что жиром продолжают лечиться не только жители Сибири, Сахалина и Крайнего Севера. Поэтому решили осветить эту тему. А вначале попросили поделиться своей точкой зрения нашего постоянного автора, доктора А.В. ПЕЧЕНЕВСКОГО.

С давних времен представители народной медицины: травники, лекари, шаманы, да и сами больные, для лечения использовали природные средства: от минералов и растений до живых существ (пиявки, пчелы, змеи, муравьи и т.д.). В ходе развития общества многие старые рецепты и снадобья прежних времен потеряли свою значимость. Сегодня наверняка мы не найдем примеров применения колесной смазки телег или печной сажи для лечения застарелых ран. Но пока раны и болезни будут беспокоить людей, народные средства останутся востребованными и значимыми еще долгое время. Характерной особенностью применения животных жиров, в частности, медвежьего, барсучьего, является то, что принимать их можно в подогретом виде. Еще лучше действуют смеси жиров с алкоголем (до 20% в смеси), который разбивает жир на мел-

кие частицы, облегчая его усвоение, а добавление к жиру вытяжек или соков растений (алоэ, облепихи и др.), меда, цветочной пыльцы повышает эффективность лечебной смеси во много раз. Другие компоненты: орех, куриные яйца, изюм, курага, ядрышки орехов, какао и пр. значительно увеличивают питательную ценность таких смесей.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
фитотерапевт.

КЛАДЕЗЬ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ

Медвежий и барсучий жир как естественный, высокоэффективный, целебный препарат широко используется при лечении многих болезней, в том числе хронических, так как содержит массу витаминов: A, B_1, B_2, B_4, B_6, B_{12}, R, K и др., белки, необходимые минеральные вещества, органические кислоты.

Такая богатая кладовая биологически активных веществ объясняется необходимостью сохранять животным нормальную жизнедеятельность в течение нескольких зимних месяцев без воды и пищи.

Важным качеством лечения жирами является их *полное растворение и усвоение в крови*. Они значительно усиливают белковый обмен, повышают иммунитет организма, регулируют правильность кроветворной системы, нормализуют секреторную деятельность желудка и кишечника. Поэтому и сегодня барсучий и медвежий жир успешно применяют при лечении и профилактике многих заболеваний: туберкулезе, воспалении легких, хронических бронхитах, пневмонии, при общем истощении организма, некоторых видах астмы, атеросклерозе, язве желудка и 12-перстной кишки, гастритах, колитах и др. Кроме того, жирами лечат некоторые кожные заболевания: псориаз, экзему, обморожения, ожоги.

ЧТО И КАК ЛЕЧИТЬ?

При обычной *простуде* барсучий или медвежий жир следует принимать в течение 2 недель.

В начале лечения взрослым принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке, детям – по 1 ч. ложке за 30-40 минут до еды с последующим переходом на 2-разовый прием: утром за 30-40 минут до завтрака (натощак) и на ночь, через 2 часа после ужина.

Важно, чтобы желудок был неполным и жир всасывался в кровь.

Для увеличения лечебного эффекта при отсутствии аллергии на мед барсучий или медвежий жир рекомендуют смешивать с цветочным медом в соотношении 3:1. Например, берем:

210 г слегка подогретого жира (кашеобразное состояние), смешиваем с 70 г меда. Принимаем так же: для взрослых – по 1 ст. ложке, для детей – по 1 ч. ложке сначала 3, потом 2 раза в день за 30-40 минут до еды и на ночь.

В таком же соотношении (3:1) в жиры можно добавлять варенье из черной смородины или малины. Особенно для детей, которым полезно запивать жир теплым молоком, взрослым больше подойдет отвар из шиповника или зверобоя.

При *простудных заболеваниях* очень эффективна такая растирка. Возьмите:

барсучьего жира – 100 г, меда – 100 г, мумиё – 100 г, облепихового масла – 60 г, отвара крапивы – 100 мл, 70%-го спирта – 200 мл, скипидара – 30 г. Все компоненты соединить, тщательно перемешать. Полученным составом на ночь натереть подошвы ног, грудь и спину. Надеть носки и теплую кофту.

Лучше всего процедуру проводить на ночь после бани или горячих ножных ванночек.

При бронхитах, ОРЗ, воспалении легких приготовьте следующий рецепт:

перетопите 150 г барсучьего или медвежьего жира. Пока он теплый, добавьте по 2 ст. ложки порошкового какао и меда. Когда жир немного остынет, но еще не застынет, влейте в полученный состав 50 мл сока алоэ с мякотью, хорошо перемешайте. Слейте в стеклянную банку и храните в холодильнике. 1 ст. ложку полученного средства (при замерзании оно расслаивается, поэтому ковырять

нужно по всей высоте) растворите в стакане горячего, лучше только что вскипяченного молока. Принимайте за полчаса до еды и перед сном в течение 4-6 дней.

Этим рецептом неплохо лечится и застарелая простуда.

Кто не пьет молоко, есть другой, не менее эффективный (и вкусный!) метод лечения:

возьмите для взрослых 1 ст. ложку жира (медвежьего или барсучьего), детям – 1 ч. ложку, намажьте его на кусочек черного хлеба и съешьте, запивая горячим чаем с шиповником или малиной.

При осложненных формах *пневмонии* и затяжных *хронических заболеваниях* (*гнойный или хронический бронхит*) курс лечения проводится более интенсивно и длительно до полного выздоровления.

Жир следует принимать взрослым – по 1 ст. ложке, детям – по 1 ч., подросткам – по 1 дес. ложке 3 раза в день натощак за 40 минут до еды в течение месяца. Затем сделать месячный перерыв, после чего повторить курс лечения 1-2 раза до получения положительных результатов.

Хорошие результаты дает применение жиров при лечении *язвы желудка и 12-перстной кишки*, а также при *колитах, гастритах, панкреатитах*, при *общем истощении организма*. Общая схема лечения этих заболеваний такая же, что и при легочных заболеваниях.

Для преподавателей и людей, чья профессиональная деятельность связана с длительным напряжением голосовых связок, для быстрого смягчения и лечения гортани есть неплохой рецепт:

возьмите 1 ст. ложку жира (медвежьего или барсучьего), растопите его при комнатной температуре и медленно рассосите во рту.

При лечении *туберкулеза* с давних пор жиры включали в состав лечебного средства, так как они оказывают бактерицидное действие на туберкулезные бациллы.

Первый рецепт:

возьмите: 100 г барсучьего жира, 100 г меда и 50 г сока алоэ. Все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Для ***второго рецепта*** потребуются:

Лимоны – 10 шт.
Яйца – 10 шт.
Коньяк – 0,5 л
Барсучий жир – 1 л
Мед – 1 л

Лимон с цедрой пропустите через мясорубку, залейте этой смесью яйца на 3-5 дней. После чего нужно размять скорлупу, соединить все компоненты и все тщательно перемешать. Принимать следует по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды. Храните средство в прохладном месте.

При различных воспалительных заболеваниях для *восстановления сил и повышения иммунитета* подойдет следующий рецепт:

возьмите 100 г любого жира (медвежьего, барсучьего) и 100 г меда (если на него нет аллергии), добавьте туда по 100 г порезанных грецких орехов, кураги и изюма. Все перемешать и принимать за 30 минут до еды 3 раза в день, взрослым – по 1 ст. ложке, детям – по 1 ч. ложке.

НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЖИРОВ

Барсучий и медвежий жир успешно лечит суставные заболевания: *радикулиты, артриты, ревматизм, остеохондрозы.*

Для растирания **мышц и суставов** возьмите:

100 мл барсучьего жира,
25 мл масла жожоба,
10 капель эфирного масла розмарина,
10 капель эфирного масла лаванды,
5 капель эфирного масла мяты или чайного дерева.

Барсучий жир растопите на водяной бане, снимите с огня, немного остудите, смешайте с остальными компонентами.

Полученный состав втирайте в болевые участки, после чего укутайте чем-нибудь теплым. Лучше, если эту процедуру провести после горячей ванны или русской бани. Такое растирание снимет боль в мышцах или суставах, поможет при простуде, переохлаждении, спортивных травмах.

В народной медицине барсучий жир давно использовался как эффективное средство при *обморожениях*. По своему химическому составу он близок к составу человеческой кожи, создает защитный слой, который надежно защищает от холодного ветра и морозов моряков, геологов, охотников, рыбаков и др., чья профессиональная деятельность связана с работой при низких температурах. Чтобы избежать обморожения, обветривания лица, рук, губ, достаточно перед выходом на улицу смазать их толстым слоем жира.

Жиры хорошо зарекомендовали себя при лечении некоторых кожных заболеваний. Читательница вестника «ЗОЖ» из Свердловской области Тимченко Л.Н. поделилась рецептом своего излечения от *экземы*:

нужно взять в равных пропорциях жир (медвежий или барсучий) и деготь, который предварительно нужно проварить 1,5-2 часа. Деготь снять с огня, добавить жир, тщательно перемешать.

Должна получиться густая темная мазь, которой нужно смазывать пораженные места.

ЛЕЧИТ И ОМОЛАЖИВАЕТ

Применение жиров в косметологии имеет многовековую историю.

Еще легендарная Клеопатра, чтобы сделать свою кожу блестящей, использовала мази на основе медвежьего жира. А в Древней Греции жир применялся в качестве основы для духов. Женщины вкладывали в свои прически кусочки жира, пропитанного экстрактом жасмина. Они расплавлялись на солнце и начинали источать нежный и неповторимый аромат.

Современные врачи-косметологи весьма успешно применяют жиры в своей практике. Кремы и маски на их основе в сочетании с натуральными компонентами помогают омолодить кожу, разгладить морщины, улучшить цвет лица.

В домашних условиях для *смягчения* потрескавшейся *кожи рук, локтей и стоп*, заживления трещин можно воспользоваться следующим рецептом. Приготовьте:

1 ч. л. лецитина,
25 мл водки,
25 мл миндального масла,
50 мл барсучьего жира,
10 г пчелиного воска,
20 капель эфирного масла чайного дерева или лаванды.

Положите лецитин на ночь в водку. Утром миндальное масло, барсучий жир и воск расплавьте на водяной бане, перемешайте. В полученный состав добавьте растворенный лецитин и снимите с огня. Еще раз тщательно все перемешайте, добавив эфирное масло. Перелейте в баночку с закручивающейся крышкой и храните в холодильнике.

НЕКОТОРЫЕ ОТЛИЧИЯ

Как видим, благодаря целебным свойствам медвежий и барсучий жир используется при лечении многих заболеваний. И все же медвежий жир ввиду более обогащенного состава превосходит барсучий по своей эффективности. А объясняется это всеядностью медведя, его разнообразной и богатой пищей (рыба, мясо животных, мед, орехи, ягоды и т.д.). Вследствие этого его внутренняя эндокринная система работает гораздо лучше, чем у барсука. Недаром с древности до наших дней в китайской и тибетской медицине используются и другие ценные компоненты медведя: медвежья желчь, лапы, печень и др.

Поэтому медвежий жир очень полезен для лиц среднего и пожилого возраста, когда идет естественное угасание многих органов. Он поддерживает иммунную систему на должном уровне, предупреждая развитие различных заболеваний, а также значительно влияет на повышение активности и деятельности человека.

Медвежий жир эффективно принимать с добавлением меда при условии, если нет аллергии на продукты пчеловодства. И вкус становится приятнее, и полезных веществ больше.

Смешиваем 3 ч. ложки жира и 1 ч. ложку меда. С медом принимаем по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды; без меда – на треть меньше (десертная ложка).

Жир следует хранить в холодном месте при температуре 0, -5, избегая попадания прямых солнечных лучей не более 2 лет.

ГДЕ КУПИТЬ?

Медвежий и барсучий жир можно приобрести на рынке, в магазине. При покупке внимательно ознакомьтесь с сертификатами качества на продукцию, которые в обязательном порядке должны быть у продавца на каждую партию товара. При их отсутствии жир лучше не покупать, так как вместо целебного можно приобрести препарат с истекшим сроком годности. Испорченный жир меняет цвет (становится ярко-желтым), имеет прогорклый вкус и резкий кислый запах или запах гниения. Понятно, что биологическая ценность у таких жиров отсутствует и их применение весьма опасно. В лучшем случае, вы не почувствуете на себе лечебного эффекта, в худшем – рискуете потерять здоровье. И если у вас нет знакомого охотника, который может принести заветный жир, безопаснее купить его в аптеке.

К тому же по вполне доступной цене, в зависимости от объема: от 150 рублей за бутылочку.

По материалам прессы подготовила
Татьяна КОНОНОВА.

НА ПРИЕМЕ У ЛОР-ВРАЧА

Глоссит

✉ *«...Прошу вас, помогите моей маме. У нее уже около 10 лет воспаляется слизистая во рту. На вид это красные неравномерные пятна на языке, под языком, на слизистой щек. Пятна без язвочек, без налета, просто красные и это не пупырышки, а ровные пятна. В период обострения мама ничего не может есть, во рту все «горит». Говорит, будто кипяток в рот плеснули. Время от времени болезнь то затихает, то обостряется. Врачи диагноз не поставили. Выписывали какую-то мазь – не помогла. Сама мама лечилась раствором фурацилина, настоем чистотела, но это приносило лишь незначительное облегчение. Вы наша последняя надежда. Помогите, пожалуйста! Будем вам очень благодарны».*

Адрес: Елене,
Мордовия, Б.-Игнатовский р-н.

По-видимому, у вашей мамы глоссит – воспаление слизистой полости рта. Самая простая и частая причина возникновения глоссита – анемия, а точнее, анемия, связанная с дефицитом витамина B_{12} и фолиевой кислоты. Кроме того, глоссит вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения в эндокринной системе, зубные протезы, разнородные пломбы и коронки. Прием лекарств, горячая и раздражающая пища также провоцируют жжение слизистой. Прежде всего необходимо устранить причины основного заболевания, пролечите больные зубы, устраните травмы слизистой оболочки. В качестве лечебных средств рекомендую всевозможные полоскания – отвары и настои с различными травами: ромашкой, шалфеем, календулой, зверобоем, вербеной, семенами

льна, цветками липы, листьями мяты, ольхи или полыни обыкновенной и т.д. Хороший эффект дает смазывание слизистой маслом шиповника, персиковым маслом, масляным раствором витамина А. Параллельно внутрь необходимо принимать поливитамины, а также препараты кальция. Кроме того, используйте окислительные безалкогольные антибактериальные ополаскиватели и не забывайте о профилактике «пересыхания» полости рта, чаще полощите рот водой. Пить воду рекомендую маленькими глотками.

***

Хронический субатрофический ринит

✉ *«...Обращаюсь к вам с просьбой. Может быть, меня заочно проконсультирует врач-отоларинголог Галина Николаевна Клюенкова, чью статью вы напечатали в № 11 журнала за 2009 год. У меня врожденный дефект носовой перегородки, попросту огромная дыра. В носу постоянно присыхают корочки, через каждые 10-20 минут после чистки. Если не чистить, совершенно не могу дышать носом, особенно ночью, когда лежу. Но моя беда заключается в том, что когда начинаю чистить, тут же идет носом кровь. Бывает, кровь идет из носа даже во сне, когда случайно задену нос. Из-за этого у меня нарушился сон. Доктора ставят диагноз – хронический субатрофический ринит, хронический катаральный фарингит. Назначают персиковое масло, витамины Е и А, мазь метилурацил, мазь Д-пантенол. Без мазей и масляных капель я не живу, но они мало помогают. Промывала нос и аквалором, и аквамарисом, но эффект буквально на 10 минут, а потом снова все такие же присохшие корки, нехватка воздуха и кровь. И так продолжается в течение многих лет, просто сейчас стало больше кровоточить, и я просто не знаю, как и чем еще можно лечить...»*

Адрес: Годяевой Наиле Умяровне,
422530 Татарстан, Зеленодольский р-н, п. Васильева,
школа-интернат, д. 1, кв. 4.

Предрасполагающими факторами возникновения заболевания являются недостаточная функция щитовидной железы, железодефицитная анемия, гипоавитаминозы, снижение местного и общего иммунитета, а также наличие ссадин на слизистых оболочках, несоблюдение условий и требований личной гигиены.

Это заболевание лечится трудно. Необходимо терпеливо и настойчиво приучать себя каждое утро начинать с туалета полости носа. Проводить спринцевание из пульверизатора:

0,9%-го физиологического раствора (изотонический раствор хлорида натрия) с добавлением йода (на 200 мл раствора 2-4 капли йода),

или смесью из: 10 мл салициловой кислоты, 20 г хлорида натрия, 20 г гидрокарбоната натрия – по 1/2 ч. ложки на стакан воды.

Далее нужно очистить носовую полость от корочек, которые удаляются ватными тампончиками, смоченными в любом растительном масле (**зверобойном, облепиховом, персиковом, оливковом**).

Рекомендую периодически применять так называемую раздражающую терапию. Для стимулирования выработки слизи один раз в день необходимо смазывать слизистую **йод-глицерином**.

В полость носа полезно закладывать турунды из марли или жгутики из ваты, смоченные масляными растворами. Наилучшим средством является **рыбий жир**, который содержит достаточное количество растворимого витамина А и D_2 и, кроме того, необходимое количество микроэлементов. Если плохо переносите запах рыбьего жира, можно использовать и другие масляные растворы. Хорошо помогают аппликации с **маслом кедрового ореха, живицей кедра, льняного масла с селеном, персикового масляного раствора , 1-2 %-го цитраля** и др.

Полезны свечи с **хлорофиллокаротиновой пастой Солодкова**, обладающей бактерицидным и дезодорирующим эффектом.

После предварительного туалета свечи вводить в обе половины носа 1 раз в день на 2 часа в течение 3-4 недель. Подобный курс повторить 3-4 раза в год.

При хроническом *атрофическом рините*, тяжело поддающемся лечению масляными аппликациями, можно использовать 5%-ную мазь или назальный аэрозоль **бепантен** 3 раза в день в течение 10 дней.

И в заключение несколько слов о микроклимате в жилом помещении, где вы спите. Воздух должен быть непременно влажным и теплым. Если нет специального увлажнителя воздуха, поставьте для этого на ночь тазы с водой около кровати или накиньте влажное полотенце или простыню на батареи.

***

Неврит слухового нерва на оба уха, кохлеарный неврит.

✉ *«Галина Николаевна, здравствуйте. Коротко расскажу про свою болезнь. Мне 41 год. У меня неврит слухового нерва на оба уха. Иногда бывает звон в ушах. Кроме этого страдаю мигренью, А/Д всегда пониженное. Может быть, неврит слухового нерва у меня с рождения, а может, после перенесенного в детстве воспаления легких? Что бы вы мне посоветовали?»*

Адрес: Лебедевой Г.С.,
460035 г. Оренбург, ул. Гребенская, д. 95.

Неврит слухового нерва занимает первое место среди причин тугоухости и глухоты. Неврит слухового нерва может быть односторонним или двусторонним, приобретенным или врожденным, может развиться в любом возрасте. Заболевание проявляется шумом в ушах и нарушением качества слуха. Шум и звон в ушах могут быть разной интенсивности и частоты. Как правило, неврит начинается с нарушения восприятия высоких звуков – свистков, звонков, пения птиц, когда говорят « звенит в ухе». Затем появляется неразборчивость речи, то есть человек слышит речь, но не понимает, о чем говорят.

Причин появления *неврита* множество, и, к сожалению, не всегда вовремя удается выявить причину воз-

никновения заболевания. Чаще всего приобретенные *невриты* возникают после острых инфекционных заболеваний: гриппа, краснухи, кори и т. д. Травмы и ушибы головы также могут быть причиной возникновения болезни. Немало больных, у которых профессиональный *слуховой неврит* развился в результате длительного воздействия шума и вибрации на уши. Неврит может развиться из-за чрезмерной звуковой нагрузки: при длительном пользовании наушниками, громкоговорителями, при стрельбе. Токсическое воздействие на орган слуха оказывают алкоголь и курение, а также некоторые промышленные яды: свинец, ртуть и т.д. Заболевания внутренних органов, такие как гипертоническая болезнь, сахарный диабет, остеохондроз шейного отдела позвоночника и другие, могут способствовать развитию *кохлеарного неврита*.

Лечение этой болезни только консервативное. Очень важно не упустить время и своевременно обратиться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем больше надежды, что процесс удастся приостановить и улучшить слух. При длительно протекающем *кохлеарном неврите* лечение в основном направлено на сохранение слуха на данном уровне и предотвращение его ухудшения. Врач назначает лекарственные препараты, улучшающие обменные процессы в организме и восстанавливающие нервные клетки. Это витамины группы А, В, Е, различные биогенные стимуляторы и средства, улучшающие микроциркуляцию крови в сосудах, ноотропные препараты. Самыми старыми из них являются **никотиновая кислота** или препараты с никотиновой кислотой, **трентал, кавинтон, стугерон**. Из ноотропных средств: **пирацетам, церебролизин**. Препараты назначают принимать курсами в течение 2-3 месяцев 2 раза в год. И все же лучше не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

Хочу предостеречь больных от рекламируемых препаратов, которые обещают излечение от *кохлеарных невритов*. Таких в природе просто не существует. Чаще всего это со-

четание тех же веществ, которые предусмотрены различными схемами лечения, применяемыми в наших лечебных учреждениях.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Человек, страдающий от *неврита*, должен быть обеспечен полноценным питанием, богатым витаминами, особенно витаминами группы В, которые в большом количестве содержатся в пивных дрожжах, свинине, овсяной и гречневой крупах, горохе, фасоли, пшеничном хлебе; витамин B_6 — в дрожжах, печенке (говяжьей), почках, мясе, желтке, сыре, молоке. Больному нужно пить больше свежих овощных и фруктовых соков, в особенности морковного.

Несколько народных рецептов

Витаминная смесь:

взять 1 кг меда, сок 10 лимонов и кашицу от 10 головок чеснока (чеснок предварительно пропустить через мясорубку). Все перемешать, выложить в стеклянную банку, закрыть крышкой и настаивать неделю, периодически встряхивая. Принимать по 4 ч. ложки, медленно смакуя, с минутными перерывами (это очень важно!) 1 раз в день до еды.

Масляно-спиртовая настойка прополиса:

40 г мелко настругаННого прополиса залейте 100 мл 70%-го спирта, дайте настояться в теплом месте 7 дней, при этом ежедневно взбалтывайте. Затем настойку процедите, смешайте с оливковым или кукурузным маслом в пропорции 1:4. Перед использованием эмульсию хорошенько взболтайте. Пропитав смесью марлевый жгутик, аккуратно введите его в слуховой проход и оставьте на 24-48 часов.

Повторите процедуру через день. Всего нужно проделать 12 процедур.

В заключение еще раз напомню, что *неврит слуховых нервов* – сложное заболевание, требующее особого внимания как со стороны врача, так и со стороны пациента. Если вы заметили, что стали плохо слышать, не откладывайте визит

к врачу в долгий ящик, а обращайтесь сразу. К сожалению, в большинстве случаев снижение слуха замечают лишь тогда, когда становится трудно общаться с окружающими людьми. Лечением *кохлеарных невритов* занимаются врачи-сурдологи. В крупных городах существуют сурдологические центры, где имеется вся необходимая аппаратура для обследования и лечения пациентов.

Галина КЛЮЕНКОВА,
врач-отоларинголог высшей категории.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Галине Николаевне, вы можете связаться с ней по телефонам: (495) 651-21-45 (46/47).

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА – ЗАЛОГ ИЗЛЕЧЕНИЯ

Опухоли мочевого пузыря

✉ *«Уважаемая редакция журнала «Предупреждение Плюс», помогите. Как лечить опухоль мочевого пузыря, даже если больной похудел на 15 кг и силы тают с каждым днем? Надеюсь, больной прочтет ваш материал, и у него появятся силы и надежды.*

А теперь о себе. Мне 64 года. Журнал читаю третий год, покупаю в киоске. Привлекает цветная фотография лекарственных растений на обложке и подробный рассказ о них. Увидев синюху, я сказала себе: «Ба, да это же старый знакомый, я просто не знала, как он называется». Рвала себе букетик и не представляла, какой же он полезный.

Желаю успеха и надеюсь на помощь. Лариса Дмитриевна».

Адрес: Рябовой Л.Д.,
394018 г. Воронеж, ул. Володарского, д. 40, кв. 44.

Опухоли мочевого пузыря составляют всего 5% от опухолей всех локализаций, видимо, из-за этого больные часто не придают значения первым опасным симптомам заболевания: выделение с мочой крови или затрудненное и болезненное мочеиспускание. Болеют чаще мужчины, в среднем в четыре раза чаще женщин, причем с возрастом частота болезни значительно увеличивается. Основными причинами развития рака мочевого пузыря являются заболевания, ведущие к застою мочи: *аденома предстательной железы, хронический простатит, камни мочевого пузыря*, различные виды *циститов*. Опухолям мочевого пузыря больше подвержены люди, работающие в транспортной сфере, металлообрабатывающей промышленности, горячих

цехах, злоупотребляющие алкоголем и курением, потребляющие мало чистой жидкости или редко опорожняющие мочевой пузырь. Тут следует обратить особое внимание, что необходимо при малейшем позыве срочно опустошать мочевой пузырь, пить больше жидкости, особенно чистую воду, лучше осеребренную, омагниченную или размороженную. Излюбленной локализацией опухолей мочевого пузыря является шейка и область мочепузырнего треугольника (участок дна между устьями мочеточников и внутренним отверстием мочеиспускательного канала). Именно в этих местах постоянно скапливается моча, а у многих она едкая, с канцерогенами, усиливающая раздражение клеток слизистых, их воспаление и изменение. Примерно у половины пациентов с момента первых симптомов заболевания до установления диагноза проходит больше года, а у 60 % первично выявленных больных диагностируют третью и четвертую стадии рака. Чтобы вовремя принять меры, советую при появлении примеси крови в моче, отхождении бесформенных сгустков, нарушении мочеотделения или боли в мочевом пузыре срочно обратиться к врачу, начать обследование и лечение.

ЛЕЧЕНИЕ

Чаще всего заболевание начинается с доброкачественной папилломы мочевого пузыря, которая может быть одиночной или принимать форму папилломатоза, то есть папиллом, разбросанных по какому-то участку или всему мочевому пузырю. Операция в подобной ситуации не дает положительного результата, т.к. рецидивы следуют один за другим через короткие промежутки времени, хотя бывают случаи ремиссии (исчезновение болезни) в несколько лет. Рецидивные опухоли появляются чаще как самостоятельные, не связанные с первичной опухолью. Последующие опухоли имеют большую склонность к перерождению в рак.

Народная медицина рекомендует применять для лечения **настойку болиголова** или **настойку корня веха ядовитого**. Интересно совместное применение настоек веха и болиголова как более сильный вариант лечения.

При таком лечении настойку болиголова (приготовленную в поле из свежего сырья) принимают до еды утром и в обед, начиная с 1 капли и доведя до 40 капель в день. На такой дозировке продержаться 3-4 месяца, затем снизить до 10 капель за прием и, пока держимся на этой дозировке, производим чистку организма. Чистка может проводиться 7-10 дней.

Настойку веха ядовитого принимать только на ночь как рассасывающее средство. Прием начать с 1 капли, доведя до 15-20 капель в день (смотреть по состоянию) и на такой дозировке держаться, пока принимается болиголов.

Мы уже неоднократно подробно описывали методику приготовления настойки, но для новых читателей нелишне будет и повторить, так как тут есть свои тонкости. Настойку болиголова нужно готовить в поле из свежего сырья, при этом препарат получается действительно сильный и хранится 20 лет.

В стеклянную банку насыпают цветущие зонтики или незрелые семена болиголова, до самой горловины наливают 70%-ный спирт (по объему чуть больше половины банки) и плотно закрывают. Настаивают 2 недели, периодически встряхивая. Если банка с болиголовом будет стоять долго, то настойку лучше сразу не процеживать.

Настойку веха ядовитого лучше тоже готовить из свежего корня, но в отличие от болиголова подойдет и сухой корень.

Для приготовления настойки используют соотношение 20 г сухого корня на 1 л водки. Настаивать 2 недели, процедить.

Почистить организм при слабости можно и во время больших доз болиголова.

Для этих целей хороши **кислые соки**, отвар смеси **шелухи лука**, **шиповника**, **хвои**, отвар **семян льна** и т.д.

Если вы начинаете снижаться настойкой болиголова для проведения чистки, можно также начать сни-

жаться и настойкой веха, при этом, как упоминалось выше, снижаться нужно болиголовом только до 10 капель, а вехом до 1 капли и полностью прекратить прием веха во время чистки на 7-10 дней. После чистки организма начинаем повышение дозировки болиголова с 10 капель до 40, а веха – с 1 до 15-20 капель.

В дополнение к растительным ядам обязательно добавляют различные сборы и отдельные травы.

Для *уменьшения боли и противоракового эффекта* хорошо принимать **листья и стрелки семян подорожника** вместе с **травой фиалки,** настоянные на красном сухом вине.

Стеклянную банку рыхло засыпать травой фиалки (лучше свежей) вперемежку с листьями и семенами подорожника, залить сухим красным вином, плотно закрыть полиэтиленовой крышкой. Настоять при комнатной температуре в темноте 21 день, периодически встряхивая. Процедить, отжать траву через марлю. Добавить на 1 стакан вина 1 ч. ложку меда.

Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды.

Вино помогает при *жжении в мочевом пузыре, задержке мочеиспускания, болях в почках, на запущенных стадиях*. Его следует употреблять 2-3 месяца под контролем тромбоцитов, которые могут увеличиться.

При *папилломах*, для *рассасывания рубцов, спаек* и *опухолей мочевого пузыря*, особенно на начальных стадиях заболевания, применяется **настойка туи западной**.

Настойка готовится на 70%-ном спирте (можно водки) из расчета 100 г свежих листьев (лучше с молодой древесиной) и шишек туи на 500 мл спирта. Настаивать в темном месте 2 недели, периодически встряхивать. Принимать по 20 капель 3 раза в день с 1/3 стакана воды. Употребляют обычно 2-3 недели.

Настойку можно использовать и наружно:

3-4 слоя марли пропитать настойкой, наложить на надлобковую область на 1-2 часа.

При папилломах клетки слизистой оболочки мочевого пузыря более крупные, в целом она бывает толще, особенно в глубине складок, как за счет увеличения самих клеток, так и количества их рядов. Это напрямую связано с постепенным уменьшением внутреннего объема мочевого пузыря не только

за счет увеличения толщины стенок, но и за счет роста опухоли внутрь. Если опухоль локализовалась на дне, она довольно часто распространяется на устье мочеточников, при этом не врастая в них, а сдавливая просвет, нарушая отток мочи. Это очень серьезная ситуация, когда происходит нарушение работы не только мочевого пузыря, но и почек. Также нужно отметить, что в опухоли могут быть обнаружены участки некрозов и изъязвлений, независимо от того, прорастает она в стенку мочевого пузыря или растет в полость мочевого. Глубина прорастания опухоли в стенку мочевого является важным показателем развития раковой опухоли. При развитии опухоли меняется и вид опухоли: от нежно-ворсинчатых образований на тонком основании до узлов, выступающих в просвет мочевого пузыря, с некрозом, без четких границ, переходящих в воспаленную слизистую. Описал все подробно, для того чтобы больные, отбросив излишнюю скромность, перешли к работе с катетером, позволяющим вводить растительные средства напрямую в мочевой пузырь, и не тешили себя мыслью только о внутреннем приеме трав.

Для очистки от *гнойного содержимого, уменьшения воспаления стенок мочевого пузыря, заживления раковых язв* применяется **раствор известковой воды с настойкой болиголова.**

Приготовление известкового раствора: 1 кг негашеной извести залить 8 л чистой воды, размешать и дать отстояться в течение 3 дней. Снять образовавшуюся корочку, а чистую водичку, без извести, разлить по темным стеклянным бутылкам и плотно закрыть.

Для орошения мочевого пузыря через катетер вводят известковый раствор с настойкой болиголова из расчета 10 капель болиголова на 100 мл раствора. Подержать раствор в мочевом пузыре несколько минут, после чего опорожнить его.

Применение известковой воды с болиголовом – один из самых быстрых способов очистки некротических язв, может применяться продолжительное время.

Через 10-15 минут после применения известковой воды произвести *орошение мочевого пузыря* настоем из сбора трав: **календула, зверобой, ромашка, тысячелистник, хвощ полевой.**

Травы смешать в равных количествах и заварить в соотношении: 1 ст. ложка на стакан кипятка, настоять, остудить до температуры тела, процедить.

Хороший *заживляющий эффект слизистых* мочевого пузыря получается от применения **прополисного масла** на травах: **чистотел, календула, сушеница, шалфей**.

Рыхло наполнить пол-литровую стеклянную банку смесью сухих трав, залить рафинированным подсолнечным или оливковым маслом, настоять при комнатной температуре в темном месте, периодически помешивая, 2 недели. Процедить. Для приготовления прополисного масла смешать равное количество приготовленного лечебного масла с таким же количеством аптечной настойки прополиса в стеклянной банке. Полученную смесь поставить на водяную баню. Затем при постоянном помешивании нужно выдержать смесь до испарения основного количества спирта.

Таким образом, получается очень нежное прополисное масло, которое эффективно

впрыскивать в мочевой пузырь по 2-3 мл 2 раза в день. Можно применять 2-3 месяца.

Очень хорошо применять лишайники типа **пармелии, уснеи, цетрарии** как сильные *антибиотики с противораковым эффектом*.

1 ст. ложку пармелии залить стаканом кипятка, варить на малом огне 10 минут, настоять ночь в термосе, процедить, хранить в холодильнике. Добавить мед из расчета 1 ч. ложку на стакан отвара пармелии.

Мед значительно увеличивает очищение мочевого пузыря.

Чтобы повысить лечебный эффект от приема отвара пармелии с медом, туда можно добавить

настойку болиголова из расчета 10 капель на 100 мл отвара или 5 капель аконита джунгарского на 100 мл отвара.

Как показывает практика, лишайники можно отваривать повторно, но при этом количество вторичного сырья нужно увеличить в несколько раз. Оптимальная дозировка – 3 ст. ложки вторичной пармелии на 100 мл кипятка. Отвар можно применять постоянно в виде орошений мочевого пу-

зыря и принимать внутрь, если нет сильного запора. Отличный результат.

По мере прорастания опухоли в толщу стенки мочевого пузыря, присоединении инфекции при распаде опухоли моча напоминает мясные помои. Потеря крови при сопутствующем воспалении и нарушении оттока мочи влечет за собой *снижение гемоглобина, понижение артериального давления, слабость, отечность, распирающие боли*. Метастазы могут появляться в печени, легких, костях. На запущенных стадиях, когда рак вышел за границы мочевого пузыря, лучше применять **настойку аконита джунгарского** с комплексом трав. Аконит работает по метастазам намного лучше болиголова и оказывает больший обезболивающий эффект.

Настойка аконита джунгарского приготавливается из соотношения 20 г сухого корня на 1 л 70%-го спирта. Настаивать 3 недели, периодически встряхивая. Принимать по стандартной методике «горкой»: от 1 капли до 10 и обратно, 3 раза в день.

Затем обязательная чистка организма, при которой продолжают принимать постоянно противораковые неядовитые травы.

Настойка семянок (семена с семенной коробочкой) **лопуха** применяется на запущенных стадиях рака для *защиты слизистых оболочек*, снижения *воспалительных и язвенных процессов*, а главное, способствует *снижению гипоксии* (кислородная недостаточность) тканей, свойственной всем запущенным стадиям рака. Причем более зрелые семянки помогают лучше.

Для приготовления настойки стеклянную банку наполняют семянками лопуха, разрезанными пополам, заливают водкой, настаивают 2 недели, периодически встряхивая. Принимают по 30 капель 3 раза в день, независимо от пищи с 1/4 стакана воды. Курс – 2-3 недели. Можно использовать все лето сок лопуха, намного слабее действует настойка корня лопуха.

Настойка **окопника лекарственного** (приготавливается на 20-25-градусном спирте). В отличие от крепкой спиртовой настойки может применяться длительно. Средство ис-

пользуют при сильном *некротическом процессе, язвах, свищах*. Можно принимать и внутрь, памятуя о том, что окопник способен увеличивать отеки и уменьшать перистальтику кишечника.

Стеклянную банку наполнить наполовину пропущенным через мясорубку свежим корнем окопника, залить слабым спиртом, настоять 2 недели в темном месте, периодически помешивая. Использовать для орошения мочевого пузыря, разбавляя полученную настойку 1:1 с водой.

Сбор из трав: **цветки липы, лапчатка гусиная, горец птичий, кипрей**.

Травы смешать в равных количествах. Заварить 2 ст. ложки сбора 1/2 л кипятка, настоять 1 час. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день 2 недели.

Сбор из корней трав: **солодка, бадан, кровохлебка, ирис.**

Смешать сырье в равных количествах, 2 ст. ложки сбора залить 1/2 л кипятка, варить на слабом огне 30 минут, настоять в термосе ночь, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день. Принимать 2 недели.

Настойка **корня астрагала перепончатого** – является одним из самых сильных препаратов, применяемых на *запущенных стадиях рака*. Действует благотворно на все системы и органы человека, хорошо поддерживает *больное сердце*, сильный антиоксидант.

Приготавливается на 70%-ном спирте в соотношении 1:10. Настаивать 2 недели в темном месте. Применяется 3 раза в день до еды по 15-20 капель с 1/4 стакана воды. Настойку астрагала перепончатого можно принимать курсом 4-6 месяцев.

Рак мочевого пузыря не частое, но очень коварное заболевание, протекающее скрытно и спокойно вначале и агрессивно, с сильной распирающей болью в конце. Помимо внутреннего использования растительных ядов и трав применяют в обязательном порядке орошения мочевого пузыря. Причем чем чаще вы будете это делать (например, 5-6 раз в день), тем лучше будет ваше самочувствие.

В завершение хочу дать еще несколько рекомендаций:

– старайтесь катетер не оставлять долго в слизистых, это предохранит от воспаления;

– можно использовать не только орошения мочевого пузыря, но и микроклизмы в прямую кишку такими же растворами, особенно на запущенных стадиях;

– женщинам можно дополнительно использовать тампоны во влагалище. И микроклизмы, и тампоны позволят сдержать инфильтративный рост в соседние органы.

Будьте здоровы.

Сергей ЦВЕТКОВ,
врач-онколог, г. Новосибирск.

«ПР+»: Связаться с Цветковым С.И. можно по тел. 8(383) 341-82-90 или 8-913-914-15-15 с 6.00 до 17.00 по моск. времени. Или e-mail: 2000@roxi.ru

КАК СПРАВИТЬСЯ С КРАПИВНИЦЕЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Аллергия, атопический дерматит, крапивница, отек Квинке

✉ *«Я ваша новенькая подписчица, но уже полюбила журнал «Предупреждение Плюс». У меня отек Квинке, и он бывает до обморочного состояния. Жуткая аллергия. Я сдала кровь на паразитов. Вышло токсокароз и лямблии. Помогает только тройчатка. Но я сейчас беременна (1 месяц). Вот месяц не пила, и пошла у меня опять аллергия, крапивница. Березовый лист пью – помогает, но каждый день пить боюсь. У меня еще атопический дерматит. Пробы на аллергию делала, ничего не вышло. Помогите».*

Адрес: Хакимуллиной Р.К., 423350 Татарстан, Сармановский р-н, дер. Альметьево, ул. Тукая, д. 42.

«ПР+»: Вы, наверное, заметили, что мы начали разрабатывать новую для нас ниву – гомеопатию. Лекарства эти стоят копейки, побочных действий не оказывают, поэтому их можно применять практически всем, в том числе и беременным. Попробуем дать рекомендации по лечению крапивницы с помощью врача-гомеопата Елены Мищенко.

Крапивница и отек Квинке относятся к заболеваниям неясной этиологии, характеризующимся появлением уртикарных элементов, напоминающих волдырь, и отеком подкожного слоя дермы, которые сохраняются на одном месте не более суток и сопровождаются кожным зудом. Причин возникновения крапивницы насчитывают около 200, в том

числе гельминтозы (глистные заболевания). У взрослых наиболее вероятной причиной являются проблемы желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы. Поэтому результаты аллергообследования у них, как правило, бывают отрицательными. Считается, что в результате нарушения пищеварения не происходит полноценного расщепления питательных веществ до конечных продуктов, и эти промежуточные вещества поступают в кровь с образованием элементов в виде уртикарных высыпаний. При нарушениях в эндокринной системе происходит нарушение баланса в гормональном статусе с последующим возникновением элементов крапивницы.

Атопический дерматит – относится к группе аллергических заболеваний, поражающих поверхностный слой кожи – эпидермис и характеризующихся полиморфными высыпаниями на любом участке кожи. Часто он наследственно обусловлен. В 15% случаев результаты аллергообследования тоже отрицательные.

При беременности, особенно в первом триместре, необходимо избегать применения любых лекарственных препаратов. Медикаментозная терапия проводится только по экстренным показаниям.

ТЕРАПИЯ КРАПИВНИЦЫ И АТОПИЧЕСКОГО ДЕРМАТИТА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Необходимо соблюдать достаточно жесткую гипоаллергенную диету.

Не употреблять следующие продукты: *молоко, йогурты, сырковую массу, глазированные сырки, свинину, баранину, курицу, рыбу, морепродукты, майонез, кетчуп, приправы, колбасу, консервы, маринованные, копченые, соленые продукты, чеснок, помидоры, баклажаны, свеклу, манную кашу, квашеную капусту, грибы, соусы, мандарины, бананы, необычные фрукты, яйца, мед, шоколад, сладости, торты, булочки, кофе, соки в пакетах, газированные напитки,* а также все *продукты, содержащие консерванты.*

Можно употреблять: *кефир, простоквашу, нежирный творог 5-9%, сливочное масло, сыр 17% жирности, крупы (гречка, овсянка, перловка, рис, пшено), говядину, крольчатину, индюшатину, все овощи, кроме вышеперечисленных, яблоки, груши, сливы, хлеб (лучше предварительно подсушить в духовке), чай черный, зеленый, морсы – из клюквы, брусники, красной смородины, зелень – петрушку, укроп, лук.*

Такую строгую диету следует соблюдать, когда есть проблемы, если высыпания прекратились, можно потихоньку вводить некоторые продукты, но очень осторожно, медленно и в малых количествах.

Необходимо понимать, что для предупреждения аллергических проблем у малыша желательно соблюдать такую диету *всю беременность и период кормления.*

Употреблять достаточное количество жидкости. Простая вода – не менее 1 литра в день, остальная жидкость – тоже около литра.

При обострении возможен прием *сорбентов.*

Например, препарат фильтрум из расчета 1 таблетка на 10 кг веса в сутки. Употреблять однократно на ночь в течение 10–14 дней.

Или энтеросгель (паста) по 1 ст. ложке 3 раза в день между едой, разводить в 1/2 стакана воды в течение 10-14 дней.

После использования сорбентов сразу с последующего дня желательно применять *пробиотики.*

Например, бифидумбактерин – 10 доз (2 флакона или пакета) 3 раза в день, разводить в небольшом количестве воды, за 20 минут до еды или нормофлорин-Д 2 раза в день за 20 минут до еды в лечебной дозе в течение 3-4 недель.

Если возникает отек Квинке гортани с затруднением дыхания и глотания, это повод для быстрого приема антигистаминных препаратов (кларитин или зиртек по 1 таблетке) каждые 15 минут до исчезновения отека с **немедленным вызовом «скорой помощи»** – это опасная для жизни ситуация! Если возникает изолированный отек Квинке губы, уха, руки – воспользуйтесь вышеописанными рекомендациями.

При наличии гельминтов опасно при беременности применять противогельминтные препараты, так как это может вызвать проблемы у младенца. Рекомендую употреблять небольшую тарелку поджаренных тыквенных семечек в день в течение 2 недель.

При крапивнице, отеке Квинке показано применение гомеопатических средств. Гомеопатические препараты не опасны, их можно применять во время беременности.

Приведу примеры некоторых, наиболее часто используемых гомеопатических препаратов при лечении крапивницы и отека Квинке.

Напомню, что выбор препарата зависит от симптомов. Описание гомеопатических препаратов совпадает с описанием симптомов.

Апис

Ограниченная отечность имеет вид бугров, внезапно появляющихся на лице, конечностях. Например, это отек века, губы – они выглядят увеличенными, как бы раздутыми. Может сопровождаться сыпью, напоминающей следы от укуса (ужаления) пчелы или осы, белого или розового цвета, с сильным зудом и жжением. *Зуд усиливается в тепле и уменьшается от холода, холодных процедур, от холодных аппликаций.* При отечности языка, глотки – удушье с сухим, грубым кашлем. Охриплость голоса. Жажды нет. Пациент раздраженный, сердитый.

Уртика уренс

Кожный зуд, уртикарные высыпания. Ощущение покалывающего жара. Отек Квинке. Поражение гельминтами. Крапивница часто сочетается с поражением суставов. *Становится хуже от холодных аппликаций.*

Рус токсикодендрон

Крапивница, возникающая *после промокания, после воздействия сырости.* Кожа чувствительна к холодному воздуху, высыпания мелкие в виде пузырьков. *Становится хуже от холода, сырости. Лучше – от тепла, от теплого укутывания.* Пациент тревожный, беспокойный, стремится все время двигаться, и от этого состояние улучшается.

Дулькамара

Крапивница склонна появляться или усиливаться перед менструацией. Высыпания уменьшаются от холода.

Аконит

Сильный кожный зуд. После расчесов появляются слегка возвышающиеся красные полосы. Сухой кашель, болезненный спазм горла, затруднение дыхания, сопровождающиеся беспокойством, страхом.

Гепар сульфур

Крапивница, появляющаяся *от холодной воды, прикосновения к холодным предметам.* Больше всего страдают кисти рук, при купании в холодной воде вся кожа за мгновение может покрыться пятнами.

Рекомендуемая дозировка – «30С». Принять 1 препарат через 1 час после еды – рассосать 3 крупинки под языком и еще 30 минут после приема не есть и не пить.

Посмотреть на реакцию организма: если наблюдается *небольшое ухудшение*, значит, препарат работает – надо немного подождать, в дальнейшем будет улучшение.

Если после приема гомеопатического средства наблюдается улучшение, а потом через некоторое время вновь ухудшение, тогда надо принять следующую дозу гомеопатического препарата – вновь 3 крупинки рассосать под языком по вышеописанной схеме.

Если нет реакции на гомеопатический препарат, значит, он не подходит, и нужно подобрать другой. Если сделать это самому не удалось, обратитесь за помощью к врачу-гомеопату.

При использовании гомеопатических препаратов необходимо тоже соблюдать гипоаллергенную диету, прием сорбентов возможен, но не в день приема гомеопатических средств.

Гомеопатические препараты продаются только в гомеопатических аптеках, использование гомеопатических комплексов из обычных аптек не рекомендуется.

Елена МИЩЕНКО,
врач-гомеопат, аллерголог-иммунолог,
кандидат медицинских наук.

ШАГ ВПЕРЕД, ДВА ШАГА НАЗАД

Варикоз, дискинезия желчевыводящих путей

✉ *«Журнал ваш покупаю изредка, но попадаю на те номера, в которых нахожу нужные для себя рецепты. Мне хотелось бы узнать, какими лекарствами можно очистить кишечник, сколько упаковок потребуется на курс, масло льняное или еще что-то есть? Очищение клизмой у меня не получается.*

У меня болят обе ноги – расширение вен. Вены на ногах сине-фиолетового цвета, кое-где выпуклые. Покупала мази – гепарин, доктор Вен, гель для ног. Ничего не помогает, даже наоборот – ощущаю боли. Ноги опухают, чешутся. Пила я и аспирин для разжижения крови, но от него болит желудок. Сейчас принимаю кардиомагнил по 1 таблетке каждый день, но это, наверное, маленькая доза.

Сделала настойки каланхоэ и конского каштана и половину второй долила в первую. Вот этим сейчас снимаю боли. Но когда чешутся ноги, то и настойка не помогает. Ноги краснеют. Вот тогда втираю мазь фторокорт.

У меня на ногах еще большие пигментные пятна размером с рублевую монету. Это, видимо, от печени. Может, ее чем-то надо чистить? Я ее пока не лечила и не чистила ничем. Но правый бок иногда побаливает. Операции я тоже боюсь. Они у нас очень дорого стоят.

Расскажите, надо ли соблюдать диету при лечении, и если да, то какую? И еще, чем можно снять онемение ноги? Раньше снимала чередой. У меня как-то немели руки от локтей до пальцев. Я утром заваривала череду, пила два дня – и все проходило. А сейчас так не получается.

О своих годах не пишу, но три четверти уже прожила».

Адрес: Молчанкиной Валентине Филипповне, 354099 Абхазия, г. Сухум, до востребования.

«ПР+»: Надо сказать, что подобных писем мы получаем немало. Можно даже попробовать нарисовать портрет адресата. Это, как правило, полные пожилые женщины, ведущие малоподвижный образ жизни, страдающие варикозом, запорами, дискинезией желчевыводящих путей. Мы попросили кандидата медицинских наук Александру Сергеевну ПОСКРЁБЫШЕВУ прокомментировать письмо и ответить на вопросы читательницы.

Валентина Филипповна описала симптомы нескольких заболеваний, поэтому давайте разбираться по порядку. Чтобы понять, почему возникают проблемы в ногах: расширение вен, ноги сине-фиолетовые, кое-где выпуклые и т.д., надо хорошо представлять, как происходит процесс кровообращения, то есть как по венам оттекает кровь.

ПОЧЕМУ БЫВАЕТ ЗАСТОЙ В ВЕНАХ

У вен в отличие от артерий собственной мышечной стенки нет, поэтому если артерии «проталкивают» кровь в нужном направлении, то вены ведут себя в этом отношении более пассивно. С определенной долей допущения вену можно представить как трубочку, по которой надо транспортировать кровь наверх. Однако по трубочке кровь легко стекала бы вниз. На этот случай природа внутри этой трубки предусмотрительно создала клапаны, которые способствуют продвижению крови вверх к сердцу и не дают ей стечь вниз. К сожалению, функционирование и даже количество этих клапанов – вещь, наследственно запрограммированная. Поэтому так высока наследственная предрасположенность к развитию варикозной болезни. У людей черной расы клапанов от природы в несколько раз больше, поэтому варикозной болезнью и хронической венозной недостаточностью они практически не страдают. Формы и тяжесть варикозной болезни могут различаться в зависимости от распространенности и локализации «поломки» клапанов. Именно это выясняет хирург при осмотре и специальном обследовании, определяя объем и способ оперативного вмешательства.

Кроме клапанов крови помогает подниматься вверх мощный насос – сердце. Поэтому, если есть патология сердечной деятельности, кровь может застаиваться, приводя к сердечным отекам.

Что еще может заставить вены каким-то образом сокращаться? Окружающие мышцы, которые активно сокращаются вокруг вены, помогая тем самым продвижению крови наверх. Вот поэтому медики активно советуют людям физические нагрузки. Даже если человек вынужден стоять долгое время или сидеть в салоне самолета, необходимо переминаться с ноги на ногу.

То, что читательница использует гепариновую мазь, может только предотвратить осложнение – тромбообразование, так как сам гепарин на состояние вены не влияет. То есть препарат помогает только в том случае, если внутри вены образовался тромб, а это уже острое осложнение, при котором надо срочно бежать к хирургу, ведь в противном случае запущенная ситуация грозит тромбоэмболией легочной артерии. Тромбофлебит – это довольно опасная болезнь, поэтому лечить самостоятельно обертываниями, мазями и пр. я не рекомендую.

Почему я так подробно описываю механизм работы вен? Потому что болезни органов кровообращения чреваты серьезными последствиями. Есть препарат, который улучшает микроциркуляцию крови – **диосмин** (фирменные названия – **детралекс, флебодия** и др.). Но он помогает косвенно, улучшая кровообращение в тканях вокруг вены.

Его принимают курсами по 2 месяца осенью и весной по 1 таблетке 2 раза в день.

Эффективность растительных препаратов и тем более самодельных вытяжек из конского каштана, лесного орешника, горной арники и т.д. в десятки раз меньше, к тому же они часто вызывают аллергию.

Теперь про аспирин. Он почти не влияет на образование тромбов в венах! А в артериях – воздействует на начальные этапы свертывания: прилипание клеток к стенке сосуда и слипание между собой. Поэтому и бывают инфаркты или инсульты (артериальные тромбозы сосудов сердца или мозга соответственно).

НЕ ВСЕ МЕТОДЫ «БЕЗОБИДНЫ»

Разбираемся дальше. Красно-синяя кожа на ноге – это уже стадия осложнений венозной недостаточности, хотя можно предположить, что самолечение мазями, которым занималась читательница, привело к экземе. Когда вены набухают, кожа голеней постепенно изменяется, появляется коричневая пигментация, кожа становится, как пергаментная, атрофируется и делается плотной подкожная клетчатка. Тут уже вряд ли можно чем-то помочь, кроме как хирургически.

В частных коммерческих фирмах часто рекламируют различные местные процедуры: венотерапии, «прижигания» и пр. Однако роль таких вмешательств очень мала. Данный метод эффективен либо при капиллярном варикозе («сосудистые звездочки»), либо после уже проведенной «большой» операции, как ее дополнение. В остальных случаях такой «безобидный» метод приводит к тяжелым отдаленным последствиям. В любом варианте вопрос решает только хирург. Оставить вены без внимания врача – это значит приобрести трофические язвы и другие, более серьезные проблемы.

Даже компрессионное белье вам должен подобрать специалист, который снимет минимум 3-4 мерки, чтобы рассчитать уровень компрессии и т.д. Причем делается это в утреннее время, пока ноги не отекли. Чулки и гольфы должны быть очень тугие, часто их натягивание требует специальных приспособлений или каркасов. Трикотаж надевается утром лежа (даже до того, как человек встанет в туалет), пока нет отека ноги, и носится до самого вечера. На ночь чулки необходимо обязательно снимать.

Бинтование эластичными бинтами применять нежелательно, т.к. редкий пациент (и редкая медсестра) сделают это правильно. Бинты в процессе ношения сбиваются, образуют перетяжки. Следствием бывают серьезные осложнения вплоть до гангрены конечности, приводящие к высоким ампутациям.

А вот ходьба, обычная, медленная, показана всенепременно! Даже сидя перед телевизором, полезно переминаться с пятки на носок или задирать ноги на стенку на 30-40 минут ежедневно выше уровня головы, не передавливая голени. Хороши любые движения, способствующие напряжению мышц. По возможности не надо сидеть нога на ногу.

Для *снижения свертываемости крови* из лекарственных растений можно рекомендовать **клевер, таволгу, донник.**

Отвар готовится по обычной схеме: 1 ст. ложку сухого сырья залить 1 стаканом кипятка, проварить 3-5 минут на слабом огне, настоять, процедить, принимать 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Онемение ноги у читательницы связано тоже, скорее всего, с варикозом и венозной недостаточностью. Печень тут ни при чем. Поэтому ее опасения по поводу операции непонятны. При этом симптоме операция не показана.

КАК НАЛАДИТЬ РАБОТУ ПЕЧЕНИ

Чаще всего боли, которые человек испытывает в правом подреберье, бывают связаны с желчным пузырем и желчевыводящими путями. Печень можно уподобить большой фабрике, которая и производит, и фильтрует... Поэтому чистить ее саму по себе не представляется возможным. Это все равно, что вмешаться в деятельность компьютера и почистить его от вирусов, сняв крышку и протерев системный блок мокрой тряпочкой изнутри. Я знаю, что многие любят заниматься подобными процедурами, не представляя себе всей серьезности последствий. А вот для хорошего оттока желчи (когда она слишком густая и желчный пузырь плохо работает) имеет смысл процедура читательницы. И начать надо не с препаратов, а с правильной диеты, перейдя на дробное питание. А это значит, что

есть нужно не 2 раза в день, а 4-5, даже 5-6 (конкретно для нашей читательницы!). Вот только объем съедаемой пищи за 1 раз должен быть не больше одной чашки.

Это поможет не только наладить деятельность ЖКТ, но и сбросить лишний вес. Кстати, многие считают, что перекусывать

сы в промежутках – это не еда, и очень сильно ошибаются. Даже одно яблоко, съеденное в промежутке между завтраком и обедом, вполне тянет на 2-й завтрак.

Помимо дробного питания следует увеличить количество грубой пищи в дневном рационе: крупы (кроме манной), сырые фрукты, овощи, хлеб с отрубями, клетчатка, растительное масло. А вот все жирное (сметана, сало, сыр), копченое (колбасы), консервы, кофе, шоколад, газированные напитки, острое, яйца постараться если не полностью исключить, то свести к минимуму. Могу дать вкусный и здоровый рецепт сытного, низкокалорийного и полезного полдника:

2 ст. ложки отрубей или клетчатки (продается в аптеке) развести в стакане кефира, компота или сока, настоять минут 30.

Вот еще один рецепт.

Салат из моркови, яблока, изюма, кураги, чернослива и свеклы. Если нет под рукой всех компонентов, можно взять любые три, например, морковь, яблоко, изюм. Заправить салат 1 ст. ложкой растительного масла или сметаны и съесть натощак.

Если трудно есть сырые овощи, рекомендую выпивать стакан кефира натощак с 1 ст. ложкой растительного масла.

Вообще должна сказать, что полезно пить натощак холодную воду, а еще лучше минеральную: Боржоми, Ессентуки и пр.

Подобная диета поможет *освободить желчные протоки и одновременно почистить кишечник*.

Все эти рекомендации будут хороши, если у читательницы нет камней. В противном случае желчегонные процедуры погонят желчь, прихватив с собой по дороге и камушки. Но они могут застрять в шейке желчного пузыря, спровоцировав колику. Поэтому если вы не уверены, что у вас нет камней, то процедуры по чистке протоков могут быть опасны.

Тут мы логично подошли к моменту, когда нелишне ознакомить читательницу с перечнем **медицинских обследований**, которые ей полезно провести:

УЗИ органов брюшной полости и желчевыводящих путей, колоноскопию или рентген кишечника с кон-

трастом, чтобы исключить объемный (опухолевый) процесс. И сделать ультразвуковое ангиосканирование вен, при котором точно описывается каждая вена, что поможет выбрать метод лечения.

Все эти обследования можно сделать в районной поликлинике в плановом порядке.

Я предвижу, как сейчас многие читатели замахали руками в знак протеста: мол, в поликлинику не пойду по очередям сидеть и пр. Так вот, хочу заметить, что самолечение без медицинского контроля никогда не приветствовалось, а особенно при патологии желчевыводящих путей. Поэтому, если у вас бывает желчная колика, то есть острые боли в правом подреберье, я не советую вам начинать лечение без предварительной консультации врача.

Теперь о процедурах, которые можно делать в домашних условиях. Это **тюбажи**, которые показаны в том случае, когда желчный пузырь растянут, переполнен, то есть он ленивый – плохо выбрасывает желчь. Его надо заставить сократиться, чтобы *ускорить процесс оттока желчи*.

1 раз в три дня в течение месяца утром натощак, лежа на правом боку на теплой грелке, маленькими глоточками выпить 1,5-2 стакана теплой воды с 1-2 ст. ложками ксилита (сорбита), сульфатом магния - магнезия (столько же) карловарской соли – 0,5-1 ч. ложкой, 1-2 яичными желтками (на выбор). Или вместо воды взять отвар шиповника (ромашки) – 1,5-2 стакана, воду с лимонным соком (1 лимон на 1,5-2 стакана соответственно). Лежать на грелке 40-45 минут.

Это делается, чтобы желчные пути начали хорошо сокращаться. Кстати, тюбаж обладает послабляющим эффектом, не нужно этого пугаться.

Помимо этого есть популярные препараты – **аллохол**. Он содержит чеснок и крапиву.

Пить по 1-2 таблетки 3 раза в день после еды.

Основное действие аллохола – заставить желчный пузырь сокращаться, *ускорить выведение желчи*. Но опять же при приеме препарата нужно быть уверенным, что у вас нет камней в желчном пузыре, то есть, если мы заставляем желчные пути двигаться, мы должны быть уверены, что в них

ничего не застрянет. Чтобы не получилось, что вы хотели сделать шаг вперед, а вышло два шага назад.

Есть химические препараты, позволяющие *изменить состав желчи* и *растворить имеющиеся камни* (урсофальк, урсосан). Но так как камни бывают разные по составу, без консультации с врачом я бы не советовала принимать таблетки. Указанные препараты хороши также в том случае, когда есть камни в желчном пузыре (есть противопоказания!).

КАК ЗАСТАВИТЬ КИШЕЧНИК РАБОТАТЬ

Читательница спрашивает о чистке кишечника. Я еще раз хочу обратить внимание на то, что помочь организму выполнить какую-то функцию – это одно, а заменять ее чем-то, в данном случае чистками, то есть вмешиваться агрессивно, тут можно ему навредить.

Если не заставлять кишечник работать, т.е. кормить его бутербродами, он со временем перестанет сокращаться, и возникнут проблемы с пищеварением. Так что правильная еда, о которой мы говорили выше, просто необходима кишечнику. Но ему еще нужна и физическая нагрузка:

гимнастика для живота, чтобы заставлять кишечник сокращаться со стороны брюшного пресса. И это не разовое мероприятие, а ежедневное.

Но если все же проблемы с пищеварением возникли в силу тех или иных причин, можно помочь себе при помощи слабительных.

Расскажу, какие бывают слабительные. Есть средства, *увеличивающие объем кишечного содержимого*, так называемые наполнители. Это **отруби, семена подорожника, льняное семя, морская капуста** и препараты из нее. Попадая в кишечник, наполнители набухают, кишечник рефлекторно начинает сокращаться. Они применяются при *легких запорах*, оказывая вспомогательное действие на моторику кишечника. В более сложных случаях применяют осмотические слабительные: **лактулоза** – это сироп, который можно давать даже новорожденным детям. Я бы порекомендовала нашей читательнице принимать лактулозу. Она хороша тем,

что может *восстанавливать кишечную микрофлору*, помимо послабляющего действия. Я не могу поставить рядом с этим препаратом ни один другой по своему действию. Этот препарат незаменим при *циррозах, привычных запорах, болезнях кишечника*. К этой же группе относятся препараты, которые назначаются перед проведением колоноскопии – **транзипег, форлакс**. Есть средства, которые *стимулируют функцию кишечника*: **кора крушины, сенна, ревень, бисакодил** – самые дешевые, их пьют чаще всего. Однако они не самые лучшие, так как способны вызывать коликообразные спазмы. Если посмотреть изнутри на кишечник человека, который применяет долго эти слабительные, кишечник у него черный. Там развивается меланоз из-за повреждения слизистой оболочки кишечника. Нет точных подтверждений, но есть все основания полагать, что при длительном применении таких, казалось бы, самых простых и доступных слабительных средств могут развиваться опухоли кишечника.

Есть средства, которые просто *размягчают стул*: **вазелиновое, оливковое масло**, препарат **норгалакс** – миниклизма. Их используют уже для эвакуации каловых масс.

И напоследок: отвечая на вопрос читательницы о том, сколько надо пить того или иного препарата, хочу посоветовать изменить образ жизни. А это значит, правильно питаться, больше двигаться, а препараты принимать только под контролем лечащего врача.

Материал подготовила Ольга БЛИНОВА.

ЕСЛИ ДУРНИШНИК ПРИМЕНИТЬ С УМОМ

Тиреотоксикоз, токсическая аденома, диффузный токсический зоб; почечнокаменная болезнь; рак гортани, легких, желудка; экзема, нейродермит, крапивница, ангина, угри, лишай, фурункулез, астма

Где только не встретишь дурнишник! Растет он на пустырях, свалках, на выгонах, на песчаных берегах водоемов, под заборами, а также в огородах как сорняк. Возможно, из-за этого и прилипло к нему название – «дурнишник». На Украине его называют еще хуже – «нэтрэба», то есть никчемность, ненужность. Относится дурнишник к семейству астровых. Поставь его рядом с астрами – так он и пейзаж испортит. А вот по лечебным свойствам может потягаться с такими грозными заболеваниями, как *зоб* и *рак!*

По-латыни растение называется Xanthium stramarium – дурнишник зобовидный или дурнишник обыкновенный. Это однолетнее растение высотой 50-120 см. Имеет крепкий прямостоячий ветвистый серовато-зеленый стебель, иногда красноватый, кое-где крапчатый. Поочередно от стебля отходят большие листья, у основания сердцевидные, округлые, спереди три- и пятилопастные, слегка опушенные, шершавые. В пазухах листьев располагаются колосовидные мелкие соцветия. Цветет дурнишник в июле-августе незаметно (как таковых-то и цветов нет), постепенно образуя эллипсовидные коробочки с шипами на поверхности, как у ежика. Внутри «ежика» – коморки с семенами. Созревают семена в сентябре.

Растение богато флавоноидами, стеринами, жирными кислотами, алкалоидами, витаминами, эфирными маслами

и пр. Но основную ценность представляет йод, содержащийся практически во всех частях растения. А йод, как известно, просто незаменим при лечении щитовидной железы.

С лечебной целью собирают все растение, срезая его до того, как сформируются плоды, то есть в июне-июле. Корни выкапывают осенью. Используют также созревшие семена. Сушат, как обычно, в тени. Я предпочитаю готовить эссенцию из свежего сырья.

Щитовидная железа выделяет в кровь и лимфу гормоны тироксин и трийодтиронин, содержащие йод, которые регулируют обмен веществ, расходование белков, жиров и углеводов; усиливают окислительные процессы, увеличивают теплообмен, активизируют деятельность надпочечников, половых и молочных желез, стимулируют деятельность центральной нервной системы и выполняют еще ряд очень важных функций. Сырьем для производства гормонов является свежий йод, поступающий из продуктов питания, воды и растений.

Когда производство гормонов железой понижено, угнетается повсеместно обмен веществ, снижаются окислительно-восстановительные процессы, уменьшается потребление кислорода тканями, снижается функциональная активность всех органов и систем. Недостаточная выработка гормонов щитовидной железы может спровоцировать слабость, снижение артериального давления, головокружение, атонию кишечника, запоры, угнетенное нервно-психическое состояние и пр.

Тиреотоксикоз, токсическая аденома и особая форма невроза – *диффузный токсический зоб* – результат гиперфункции щитовидной железы. Нарушение функций щитовидной железы ведет к гормональному дисбалансу в организме, а это, в свою очередь, приводит к опухолевым процессам и различным новообразованиям. Аденомы, узлы, кисты молочных желез и яичников, миомы, полипы и узлы матки, аденома предстательной железы у мужчин со временем перерождаются в злокачественные опухоли. Раку молочных желез, матки, яичников, раку предстательной железы могут

предшествовать перечисленные новообразования, но злокачественная опухоль может сформироваться и сама по себе, без предшественников. И главную роль в возникновении опухолей может сыграть патология щитовидной железы.

Радионуклиды, попавшие в организм через воздух, пищу и воду, в первую очередь поражают щитовидную железу, вызывая впоследствии онкологические заболевания других органов. В этом я убедился после аварии на Чернобыльской атомной электростанции в 1986 году. Тогда я общался с большим количеством травников, целителей и врачей. Мы собирались на лекциях, на квартирах и обменивались информацией, как противостоять губительной для организма радиации. Медицинская служба назначала для профилактики внутрь капли чистого йода. В какой-то мере это был выход из положения. Но, к сожалению, чистый йод очень слабо усваивается организмом и зачастую не приводит к желаемому результату, а иногда и вовсе отвергается, вызывая отрицательную реакцию в виде ухудшения общего самочувствия, тошноты, головной боли и пр. А вот йод, содержащийся в пище, воде и растениях, находится в соединении с другими органическими и неорганическими веществами и усваивается организмом естественным путем.

Дурнишник обладает *противовоспалительным, противомикробным, мочегонным, обезболивающим, потогонным, противозудным и противогрибковым* действием. В индийской медицине корни дурнишника применяют при раке и болезнях щитовидной железы. В Китае растение зачислено в государственную фармакопею, и его надземная часть применяется как потогонное, спазмолитическое и седативное средство также при раке и болезнях щитовидной железы.

Сок дурнишника применяется как *обезболивающее, успокаивающее, детоксикационное и противоопухолевое* средство. Сок растения (из всей надземной части)

применяется внутрь от 15 до 30 капель 3 раза в день. Для того чтобы сок не портился при длительном хранении, его смешивают с крепкой водкой 1:1 и принимают от 30 капель до 1 ч. ложки перед едой, и используют

при *раке гортани, легких, желудка, щитовидной железы, зобе.* Хорошо зарекомендовал себя и отвар из всего растения при этих заболеваниях:

1 ч. ложку измельченного сырья заливают 1 стаканом крутого кипятка, накрывают плотно крышкой, заворачивают в материю, настаивают 30 минут. Пьют по стакану 3 раза в день после еды.

Незаменим дурнишник и при *почечнокаменной болезни*:

1 ст. ложку измельченного сухого сырья заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения и принимают по полстакана 2-3 раза в день.

Также свежеотжатый сок или смешанный с водкой наполовину пьют при *экземе, нейродермите, ангине, угрях, лишаях, фурункулезе, астме, крапивнице*

по 30 капель 3-4 раза в день перед едой на протяжении месяца.

При *заболеваниях щитовидной железы* показан настой дурнишника:

1 ст. ложку сушеной травы заваривают 0,5 л кипятка в термосе, настаивают 2 часа. Принимают в течение дня за 3-4 приема.

При *импотенции:*

2 ч. ложки травы заварить одним стаканом кипятка, настоять 1 час. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды. Или же разбавленную эссенцию или настойку 1:10 – по 1 ч. ложке также 3 раза в день до еды в течение 2 месяцев.

В природе известно до 20 видов дурнишника, только на Украине их 9, но с лечебной целью в народе применяют два вида – дурнишник обыкновенный и дурнишник колючий – Xanthium spinosum. Последний называют золотой колючкой, страхополохом, нэчипай-зилля. Оба вида дурнишника имеют близкий химический состав, практически одинаковые лечебные свойства и одинаковое применение. Авторитетные травники утверждают, что дурнишник колючий содержит больше йода и его целесообразнее применять для лечения щитовидной железы. Не буду утверждать это, поскольку все виды дурнишника мало изучены. Я применяю в своей практике оба вида. Дурнишник колючий встречается редко, да и то с каждым годом его становится меньше. Высотой

он 30-50 см, листья снизу беловойлочные. Из оснований листьев торчат длинные иголки золотистого цвета – не подступись и не возьми руками!

Замечено, что при *зобе* дурнишник способствует уменьшению щитовидной железы. Хорошо помогает такой состав из смешанных эссенций:

дурнишник и листья ореха грецкого – по 200 г, трава зверобоя, цветки календулы, экстракт плодов шиповника – по 100 г. Готовятся эссенции, как описано выше. Сухие же плоды шиповника измельчить, засыпать полбанки, залить крепкой водкой доверху и настоять 2-3 недели, процедить. Эссенции и экстракт смешиваются. Принимают по 15-20 капель перед едой 3 раза в день на ложке кипяченой воды при *зобе*. Эссенцию из молодых листьев ореха и цветков календулы готовят в начале июня.

Соком дурнишника или растертыми листьями смазывают кожу при *экземе, угрях, чесотке, лишае, дерматите, грибках и крапивнице*. Также применяется при этом отвар внутрь и наружно. Крепкие отвары и соки могут вызвать жжение и ожоги. Противопоказано применение отваров из корней и семян при запорах. С осторожностью стоит принимать дурнишник при обострении язвенной болезни желудка и кишечника. К этому надо добавить, что дурнишник относится к ядовитым растениям, поэтому надо строго соблюдать дозировку.

Как и всякое растение, дурнишник может стать как другом, так и недругом. Но никогда он не подведет, если применить его с умом.

Владимир КУПЧИН, фитотерапевт.
e-mail: VKupchin@i.ua

ПОДПИСКА ДЕШЕВЛЕ! НАШ ДЕВИЗ: «1 + 1» в 2010 году!

Цены растут, несмотря на или благодаря кризису. В розницу «Предупреждение плюс» уже продают и за 25, и за 30 рублей, что существенно дороже подписной цены одного номера. Нам пока удается держать ее на прежнем уровне, и, хотя почта наверняка опять повысит тарифы на доставку, подписка все же будет дешевле розницы. И надежнее, так как многие розничные пункты сворачивают свою деятельность.

Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение плюс» еще одного человека в 2010 году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в прежних параметрах, включая подписную цену.

БУДЬТЕ ЭКОНОМНЫ — ОФОРМЛЯЙТЕ ПОДПИСКУ!
НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

Каталог "Почта России":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **99607**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **99608**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **99609**;
«Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **99610**;

Каталог "Пресса России" и "Агентство "Роспечать":
"Вестник "ЗОЖ" ..... индекс **50153**;
журнал "Предупреждение" ..... индекс **26062**;
журнал "Предупреждение плюс. Библиотечка "ЗОЖ" ..... индекс **19777**;
"Комплект "ЗОЖ" (газета + журналы) ..... индекс **36999**.

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свой почтовый *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2010 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов

на 2010 год по месяцам:

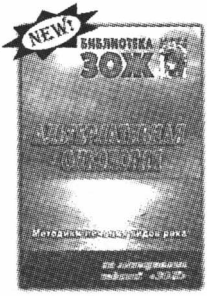
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 99609/19777	1 (82)	2 (83)	3 (84)	4 (85)	5 (86)	6 (87)
	X	X	X	X	X	X



БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать восемь изданий:

- **Альтернативная онкология. Часть I**
- **Альтернативная онкология. Часть II**
- **Болезни ног**
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**
- **Полный лечебник Ф.Лоевского *(с комментариями специалистов)***

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный **печатными буквами** купон, который вы найдете на странице 128.

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 101

- ☐ **Альтернативная онкология.** Часть I *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Альтернативная онкология.** Часть II *(165 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Болезни ног** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Полный лечебник Ф. Лоевского** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова** *(135 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Сахарный диабет** *(150 г)* _____ **экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой** *(165 г)* _____ **экз.**

_____ _____

Ф.И.О. *Индекс*

_____

Адрес

_____

_____

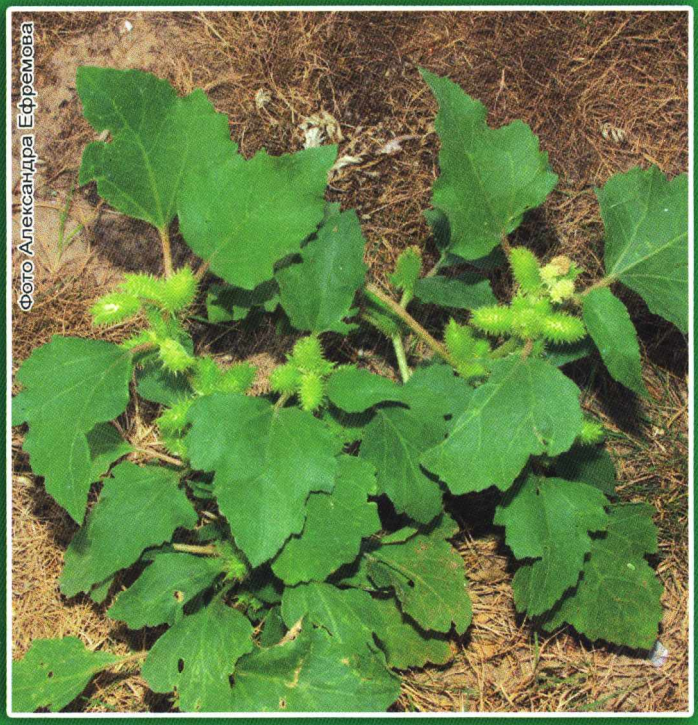
_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Вы можете заказать **восемь изданий, указанных в купоне.** Стоимость любой книги – 37 руб. 40 коп. **плюс расходы на пересылку ценной бандеролью**, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес *обычным письмом* с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.



ДУРНИШНИК

Xanthium strumarium L.

Дурнишник зобовидный или дурнишник обыкновенный. Однолетнее растение высотой 50-120 см. Имеет крепкий прямостоячий ветвистый серовато-зеленый стебель, иногда красноватый, кое-где крапчатый. Поочередно от стебля отходят большие листья, у основания сердцевидные, округлые, спереди три- и пятилопастные, слегка опушенные, шершавые. В пазухах листьев располагаются колосовидные мелкие соцветия. Цветет в июле-августе незаметно, постепенно образуя эллипсовидные коробочки с шипами на поверхности как у ежика. Внутри «ежика» – коморки с семенами. Созревают семена в сентябре.

10004
4 607161 020036

Подробнее о растении читайте на стр. 120-124.